سەرکەوتنی بێ سنوور
لە ٢٠ ڕۆژدا

نووسینی: ئانتوونی رابینز

وهرگێرانی: هاموون حەسەن

ناوی کتێب: سەرکەوتنی بێ سنور لە ٢٠ رۆژدا

- نووسینی: ئانتوونی رابینز
- وەرگێڕانی: هاموون حەسەن
- نەخشەسازی ناوەوە: ئاسۆ عەبدوڵڵا
- بەرگ: ئاسۆ مامزادە
- سەرپەرشتی چاپ: هێمن نەجات
- ژمارەی سپاردن: ٩٣٨
- تیراژ: ١٠٠٠ دانە
- چاپی یەکەم ٢٠٠٦
- نرخ: ٤٠٠٠ دینار
- چاپخانە: چاپخانەی وەزارەتی پەروەردە

زنجیرەی کتێب (١٩٨)

دەزگای توێژینەوە و بڵاوکردنەوەی موکریانی
www.mukiryani.com
asokareem@ maktoob.com
Tel: 2260311

پێـڕســـت

حـــەوتووی یـــەکــــــەم

حـــەوتـــووی دووەم

حـەوتــووی سـێـیـەم

حـــەوتـــووی چـــوارەم

پێشەکی

داخوا گەیشتن بە سەرکەوتن بەڕاستی ئاسانە؟ داخوا دەتوانین شەش ساڵ گەنجترو بەدەماختر بینەوە؟ داخوا دەکرێ بە مانای راستەقینە سەرکەوتوو بین؟ داخوا دەتوانین هەموو شتێك لە ژیانمان دا بگۆڕین، هەستمان، لەشمان، پێوەندییە کۆمەڵایەتییەکانمان و وەزعی داراییمان؟ پێتان وایە ناگونجێ؟ پێتان وایە ئەم جۆرە دروشمانە بەرهەمی خەیاڵپەرستیی منن؟ بەڕاستی دەکرێ کەسێك بە کەمتر لە دوازدە مانگ ببێتە ملیۆنێر؟ رەنگە بڵێن ئەگەر هەمووی ئەمانە ئەوەندە ساکارن کە بتوانین تەنیا بە کەلك وەرگرتن لە توانای دەروونیمان بەدەستیان بێنین، بۆچی هەموو کەس ناگەنە ئەو سەرکەوتنانە؟

پرسیارێکی باشە. لە ژیان دا زۆر کار هەن کە زۆر ئاسانن بەلام خەڵك بە ئاسانی بە تەنیشتیان دا رادەبرن چونکە لە کاروباری رۆژانەی خۆیان دا نوقم بوون، راست وەك کەسێك کە بەدەست دانەوەی قەرزێکی قورسەوە دامابێ. زۆربەی خەڵك لە دۆزینەوەی نەخشەی ژیانی خۆیان دا ناکامن، لە حاڵێك دا پێیان وایە باشترین گەڵاڵەداڕێژی ژیانن. رۆژان و ساڵانی تەمەنیان تێدەپەڕێ و بەسەری پیری تێ دەگەن کە تەنیا بەشێکی زۆر کەم لە ژیانیان بەخاوەن کردوە. دیارە نە لەبەر ئەوە کە ئەوان کەسانێکی کەم هۆشن، بەڵکە تەنیا بەوهۆیە کە ئەوینداری ئەوەی دەیانەوێ نین, بۆیە دەسبەتەکار نابن و توانای بڕیاردان لە خۆیان دا پێ ناگەیەنن. لە راستی دا ئەم جۆرە کەسانە دەبێ دەست بکەن بە وەرزشی رووح تا ماسوولکەکانی رووحیان کارامەو بەهێز بن. زۆر لە خەڵك ناتوانن رەفتاری ئاسایی خۆیان بگۆڕن. پێم وانیە ئێوە بتانەوێ بەشێك لەوانە بن، چونکە ئەگەر وا بایەن هەرگیز ئەم کتێبەتان نەدەکڕی و وەختی خۆتان بە خوێندنەوەیەوە خەریك نەدەکرد. بە خوێندنەوەی ئەم کتێبە فێر دەبن کۆنترۆڵی ژیانی خۆتان بە تەواوی بەدەستەوە بگرن. یەکێك لە ئامانجەکانی ئەم کتێبە ئەوەیە کە هەرکام لە ئێوە بتوانن بەو زانستەی فێری بوون یارمەتیی خەڵکی دیکەش بدەن بۆ ئەوەی خۆیان بە باشترین شێوە بگۆڕن.

لەمەودوا دەتوانن لە باشبونی ژیانی زۆر کەس دا نەخشتان هەبێ: ئەندامانی بنەماڵە، دۆستان، هاوکاران، کەسانێك کە خۆشتان دەوێنو... وەختێك توانیتان بە کۆمەگی

پشکووتنی توانای دەروونیتان کۆنترۆڵی ژیانی خۆتـان بەدەسـتەوە بگـرن، بێگومـان دێنـە سەر ئەو باوەڕە کە یارمەتیی خەڵکی دیکەش بدەن بۆئەوەی خۆیان بگۆڕن.

ئەگەر دەتانەوێ لە ژیان دا کەسێکی سەرکەوتووبن هەمیشە لەبیرتان بێ کە:

"لە هاوکێشەی ژیان دا داهاتوو هیچ کاتێك وەك رابردوو نیە"

ئەگەر لە رابردوودا تووشی شکان بوون هیچ وەخت نابـێ پێتـان وابـێ لـە داهـاتووش دا هەروا دەبێ. ئەوەی سـاتێك پێـشتر، دوێنـێ، شـەش مـانگ لەمەوبـەر، شـازدە سـاڵ پـێش ئێستا یان پەنجا ساڵ بەر لەمڕۆ رووی داوە هیچ گرنگ نیەو بەو مانایە نیە کە مـسۆگەر لـە داهاتووش دا هەر ئەو رووداوانە دێنەپێش.

وتەیەکی دوکتۆر کـۆنت بـلانچێر

زۆر خۆشحاڵم لەو خەباتەدا کە بۆ بەدەستەوەگرتنی رەوتی ژیان بە کۆمەگی بەرنامـەی بیـست رۆژەی ئـانتوونی رابینـز دەسـتتان پـێ کـردوە، لەگـەڵتان بوومـە هـاوڕێ. هـەروەك دەزانن ئەمن و ئیسپێنسێر جانسۆن نووسەرانی کتێبی "سەرکەوتنی یەك دەقیقەیی"ین کـە زیاتر لە پێنج میلیۆن دانـەی لـێ فرۆشـرا. لەسـایەی ئـەو سـەرکەوتنەوە توانیمـان ئاوڕێـك وەسەر رێگاکانی پێشکەوتنی کەسایەتی و سەرکەوتن لە دنیای ئـەمڕۆ دا بدەینـەوە، بـەڵام چونکە باوەڕم وایە کە لە ژیانم دا هەمیشە بە خوێنـدکاری بمێنمـەوە، کاتێـك هێنـدێ شـتم لەبارەی ئانتوونی رابینزو ئەو کارانەوە کە تا ئێستا کردوونی بیست، دەسبەجێ لـە یـەکێك لـە سـیمینارەکانی دا بەشـدار بـووم. چـوار سـەعات و نیـو نـوقمی تەماشـای تـوونی و ئامادەبووانی سالۆنەکە بووم کە هەموویان شیفتەی وتە جوانـەکان و زانـستی وی لـەبارەی مرۆڤ و رەفتارەکانیەوە بـوون. ئـەم سـیمینارە کاریگـەرترین و پڕبەرهـەمترین سـیمینار لـە ماوەی بیست ساڵ ئەزموونم لە فێربوونی بەڕێوەبەرایەتیی سـەرکەوتوودا بـوو. جگـە لـەوە تـوانیم لـە شـێوە سـاکارەکانی تـوونی بـۆ بردنەسـەری چـۆنیەتیی ژیـانم کـەڵك وەربگـرم. تێگەیشتم کە لە مەیدانی بەرەوپێشچوون و سەرکەوتنی مرۆڤ دا بێگومان ئەو باشترینە.

هەروەك لەوانەیە ئێوەش بە خوێندنەوەی کتێبی "سەرکەوتنی یـەك دەقیقـەیی" بۆتـان دەرکـەوتبێ، ئـەمن لایـەنگرێکی سەرسـەختی شـێوەکارێکی روون، کردەیـی و سـاکارم کـە ئاکامێکی جێگـای متمانـەی لـێ بکەوێتـەوە. ئەمـەش راسـت ئـەو شـتەیە کـە تـوونی لـەم کتێبەدا بە نیشاندانی بەرنامـەی بیـست رۆژەی خـۆی لەگـەڵتانی دێنێتـەگۆڕێ. ئـەو پێتـان نیشان دەدا کە تەنیا بە چەند راهێنانێکی ئاسانی رۆژانە دەتوانن توانای دەروونیی خۆتـان زیاد بکەن، کۆنترۆڵی هەستی خۆتان بەدەستەوە بگرن، لەشتان بە جۆرێك بگەشێننەوە کە خـەڵکی دیکـە سـەریان سـوڕ بمێنـێ، رەفتـاری خۆتـان جۆرێـك بگـۆڕن کـە پێوەندییـە کۆمەڵایەتییەکانتان باشتر بکـا، بیروبـاوەڕی رێگـرو نالـەبار وەلا بنـێن و بـە ئامانجـەکانتان بگـەن، دەسـتبەکار بـن تـا کۆتـایی بـە گیروگرفتـە دارایییـەکانتان بێـنن و تەنانـەت بگەنـە دۆخێکی چەند جار باشتر.

ئێوە لەم کتێبەدا گەنجینەیەك زانیاریتان دەست دەکەوێ و بە هۆی ئەو ئاکامە سەرسوڕهێنەوە کە لەپاش خوێندنەوەی ئەم کتێبە دەستتان دەکەوێ بێگومان لە ژیانتان دا چەندین جار دەگەڕێنەوە سەری.

بەباوەڕی من بە هیچ جۆر گرنگ نیە کە ئێمە تا چ رادەیەك لە ژیانمان دا سەرکەوتووین, هەموومان پێویستیمان بە داهێنەرێك هەیە کە هانمان بدا، بانگمان بکا بۆ بەربەرەکانی لەگەڵ گیروگرفتەکان، خۆڕاگری لە ژیانمان دا فێر بکاو هێزە دەروونییەکانمان ئازاد بکا, و ئانتوونی لەم بەرنامە بیست رۆژییەداو پاشانیش هەروەخت بتانەوێ ئەو کارەتان بۆ دەکا.

دەبێ بڵێم بەڕاستی هەر لە ئێستاوە تووشی هەژان بووم. بەپێی ئەزموونێك کە لە بەرنامەکانی پێشووی توونی هەمە، ئامۆژگاریتان دەکەم ئەم کتێبە بە گیان و دڵ بخوێننەوە. چونکە بەدەست پێکردنی ئەم بەرنامە بیست رۆژییە، چۆنیەتیی ژیانی ئێوە بۆ هەتاهەتایە دەگۆڕێ.

کەوایە هەر ئێستا دەست پێبکەن.

حــەوتــووی یـــەکــەم

ڕۆژی یـەکــەم

تــوانــای دەروونی

سڵاو. ئەمن ئانتوونی رابینزم و دەمەوێ لەم کتێبەدا لەبارەی توانای دەروونیتانەوە بـۆ ئێوە بدوێم. ئێمە بەرنامەیەکی بیست ڕۆژەمان بۆ ئێـوە لەبەرچـاو گرتـوە کـە ڕوخسارێکی تەواو تازە دەدا بە ژیانی ئێوە. هەر لەمڕۆوە شێوە ڕەفتارێك دەگرنـە پـێش کـە بەڕاسـتی چۆنیەتیی ژیانتان بۆ هەتاهەتایە دەگۆڕێ. ئـەمن لـە دە سـاڵی دواییـدا ئـەزموونێکی زۆرم وەدەست هێناوە. لە درێژایی ئەو ماوەیەدا چاوم بە سەدان و بگرە هەزاران کەس کـەوتوەو لەبارەی باشترینی ئەو شێوە ڕەفتارانەوە کە دەتوانن ژیانی مرۆڤەکان بگۆڕن لێکۆڵینـەوەم کردوەو دەتوانم دڵنیاتان بکەم کە بە جێبەجێکردنی ئەم بەرنامەیـە ئاکـامێکی نائاسـاییتان دەست دەکەوێ.

سەرکەوتن لەم بەرنامەیەدا بە دوو بنەماوە بەندە:

١ـ بەڕاستی بتانەوێ ژیانتان بگۆڕن.

٢ـ خۆتان بەرامبەر بە ئەنجام دانی ڕاهێنانەکانی ئەم بەرنامەیە بە بەرپرس بزانن.

ئەگەر وا بکەن هەموو ئەو شتانە کە پێتـان وابـوو خـەون و خـەیاڵن، دەبنـە بەشـێك لـە ژیانی ڕۆژانەتان.

لەمەودوا مسۆگەر لـە ڕابـردوو باشـتر دەبـن چـونکە ئێـستا دەزانـن ئـەو کارانـەی نابـێ بیانکەن کامانەن و ڕەنگە ئەو دەسکەوتەشتان بووبـێ کـە بـزانن چـۆن دەتـوانن لـە جـاران زیاتر سەرکەوتوو بن. زۆربـەی خـەڵك نـازانن بەڕاسـتی چـیان لـە ژیـان دەوێ, بـەڵام لـەوان خەراپتر ئەو کەسانەن کە دەزانن چیان دەوێ بەڵام هیچ کارێك بـۆ وەدەسـتهێنانی ناکـەن. ئەوان تەنیا دادەنیشن و هیوادارن ڕۆژێك هەموو شـتێکیان دەسـت کـەوێ. ئـەو "ڕۆژێـك"ە هەر ئەمڕۆیە. "ڕۆژێك" هەر ئێستایە. بە دەست پێکردنی ئـەم بەرنامـە بیـست ڕۆژییـە ئـەو دەرەتانەتان بۆ دەڕەخسێ کە "ڕۆژێك" بکەن بەمڕۆ. چەند ساڵ لەمەوبەر قسەیەکی جوانم

بیـست: "جـادەی "ڕۆژێـك" دەگاتـە کوێرەڕێیـان." بێگومـان ئێـوە ناتانـەوێ تووشـی کوێرەڕێیان بن، کەوایە رەفتاری خۆتان بگۆڕن و دەستبەکار بن. چۆن؟ بڕیار بدەن.

زۆر جـار تووشـی کەسـانێك بـووم کـە دەڵـێن: "ئـەی هـاوار، چـۆن دەتـوانم ئـەخلاقی هاوسەرەکەم بگۆڕم؟" وەڵامی من ئەمەیە: "تەنیا بڕیار بدە."

هەر ئێستا بڕیار بدەن. نەتانەوێ لە جێگایەك بن بەرەژێرتر لەوەی کە شیاوی خۆتانە. هەوڵ مەدەن هەر ئەو ڕێگایە کـە لـە ژیانتـان دا گرتووتانـە درێـژە بـدەن. هـیچ گـرنگ نیـە بارودۆخی ئێستای ئێوە چەندە لەبارە. ئێوە دەتوانن بگەنە بارودۆخێکی هـەورازتر. تـەنیا بڕیار بدەن.

"زیاتر لەوە کە خەڵك چاوەڕوانییان لێتان هەیە لە خۆتان چاوەڕوان بن."

بـڕیـاردان

ڕیشەی لاتینی وشەی "بڕیار"[1] لە "بڕین" وەرگیراوە. ئێـوەش لـە کـاتی بڕیـاردان دا هەرچی بۆچوونی نالەبار (منفی ـ سلبی) هەیـە بیـبڕن و فڕێـی دەن. مەترسـن. گـەورەترین داوی سەر ڕێگای سەرکەتن، ئەوەی وادەکا خـەڵك نـەتوانن بـۆ گەیـشتن بـە ئامانجـەکانیان تێبکۆشن، ترسە. ترس لە نوشوستی، ترس لە سـەرکەوتن، تـرس لـە دەرکـران، تـرس لـە ئێش و ئازار و ترس لە هەموو نەناسراوێك. دەزانن دەبێ چـۆن تـرس کـەم کەنـەوە؟ تـەنیا ڕێگـای لـەنێوبردنی تـرس بەرەوڕووبوونەوەیـەتی. ئەگـەر تـرس سـێبەری خـستۆتە سـەر ژیانتان، بڕۆنە سەری، بەرەوڕووی راوەستن و پەلاماری بدەن.

دڵنیام ناوی یەکێك لە سیمینارەکانی منتان بیستوە, سـیمیناری "شـکانی تـرس". لـەو سیمینارەدا ئەمن ئامادەبووان فێر دەکەم چۆن دەبێ ترس وەلا بنێن و دەستبەکار بن. لـە کۆتایی سیمینارەکەدا، بەشداران بە کەلك وەرگرتن لـەوەی فێـری بـوون بەسـەر یـەکێك لـە گەورەترین ترسەکانی خۆیان دا کە ترس لە ئاگرە، زاڵ دەبـن و بـە پێـی پێخـاوس وەسـەر بەسـتێنێکی ئـاگر دەپـەڕن کـە ٨٠٠ تـا ٢٠٠٠ پلـەی فارنهایـت[2] گەرمـە. ڕەنگـە بپرسـن:

---

[1] Decision

[2] ٤٢٠ تا ١١٠٠ پلەی سانتیگراد.

"لەسەری داوی؟ ئەمە چ فێرکردنێکە؟" بەڵام ئامانجی ئێمە وەسەر ئاگر پەڕین نیە، بەڵکە دەمەوێ ئەوانەی دێنە لام بزانن کە دەتوانن بەسەر هەموو ترسێك دا زاڵ بن، تەنانەت ترسێك کە لەوەتەی مرۆڤ هەیە، ریشەی لە دڵی دا داکوتاوە، واتە ترس لە ئاگر. ئێوەش دەتوانن هەر ئێستا، بێپێویستی بە قسەو هاندانی من بەنێو ئاگردا تێپەڕن. بەڵێ ئەم کارە کردەنییە، تەنانەت بێ رێنوێنیی منیش. بەڵام باشتر وایە کاری زۆر بەسوودتر ئەنجام بدەن. بۆ وێنە هەموو رۆژێ سەعات شەشی بەیانی بەدەماخ و بەکەیف و بە شۆرو شەوقەوە لە خەو هەڵستن. دەتوانن هەر ئێستا ببنە ئەو کەسە کە خەونی پێوە دەبینن. دەتوانن هەموو مانگێك داهاتێکی زۆرتان هەبێ. دەتوانن زیاتر لە هەموو کەس شوێن لەسەر منداڵەکانتان دابنێن.

بەڕاستی پیاو دەتوانێ بگاتە ئەو سەرکەوتنانە؟ بۆچی کەم کەس لەم دنیایەدا ئەو سەرکەوتنانە بەدەست دێنن؟ ئەم ئامانجانە لەگەڵ ئەوەی دەتوانن ژیانی ئێمە بگۆڕن, کەمتر وەدی دێن. نەك لەبەرئەوەی بەڕاستی دەستیان وێ راناگا، بەڵکە بەو هۆیە کە ئێمە بۆ پێگەیشتنیان هەوڵ نادەین. بەڵام بۆچی؟ لەبەر ترس. ترس. ترس دەورەمان دەگرێ. نا، بە هەڵە مەچن, ترس بە تەنیا هیچ خەراپ نیە. ترس دژکردەوەی سروشتیی لەش بۆ ئاگادارکردنەوەمان لە وێچوونی رووداني گێروگرفتێکە. ترس هاوارمان لێ دەکا کە وریابە، هۆشت هەبێ، مەترسییەك لە بۆسە دایە. ترس لە راستی دا پارێزەرێکە کە ئێمە کردوومانەتە بەندییەوانی خۆمان. ئەگەر ترسی خۆتان گەورە نەکەنەوە بە زوویی ئاڵوگۆڕ لە خۆتان دا هەست پێ دەکەن. دەتوانن پتر لە جاران تێبکۆشن و سەرکەوتنی بێئەژمار بەچنگ بێنن. لەراستی دا ترسیش وەك هەموو شتێك دەبێ بە ئەندازەو بەجێ بێ.

رەنگە لە سەرەتادا بەرتەسك کردنەوەی ترسەکانتان هێندە ئاسان نەیەتە بەرچاو، بەڵام ئەم کارە کردەنییە. ئەم کارە دەبێ بەرەبەرەو بەردوام بەجێ بگەیەندرێ، راست وەك راهێنانی ماسوولکەکانی لەشتان. وەختێك دەتانەوێ ئەندامێکی کارامەو چالاکتان هەبێ رەنگە لە دڵی خۆتان دا بڵێن: "ها، بەو ماسوولکانە کە ئەمن هەمن، ئەم کارە کردەنی نیە!" بەڵام ئەگەر کاری خۆتان بە هێندێ وەرزشی سووك دەست پێ بکەن و رۆژانە تەنیا ماوەیەکی کورت خەریکی وەرزش بن، پاش سی (٣٠) رۆژ دەبینن

ماسوولکەکانتان زۆر لە پێشوو بەهێزترن و پاش ماوەیەك، ئـەوەی لەبەرچـاوتان نـامومکین بوو، دەبێتە راستی.

بنـەمای "نـەرمی نـواندن"

ئێستا وەختی ئـەوە هـاتوە ماسـوولکەکانی رووحـی خۆتـان کارامـەتر بکـەن تـا بتـوانن ئاسـانتر و خێراتـر بڕیـار بـدەن. سـێ هـۆی گـرنگ بـۆ گەیـشتن بـە سـەرکەوتنی بێسـنوور پێویستن:

١ـ ئەوە کە بزانن چیتان دەوێ.

٢ـ ئەوە کە دەستبەکار بن.

٣ـ ئەوە کە ئاکامی کارەکانی خۆتان لەبەرچاو بێ.

دیارە کەلك وەرگرتن لەم فۆرمووله بەمانای ئەوە نیە کە ناکرێ ئێوە لەمـەودوا تووشـی نوشوستی بن. لەراستی دا، زۆربەی کەسانی سەرکەوتوو شکان دیتـووترین خـەڵکی دنیـان، چونکە لەخەڵکی دیکە زیاتریان تامی شکان چێشتوە. داوا دەکەم باش بـیر لـەوە بکەنـەوە کە لە درێژەی ئەم باسەدا دەیخوێننەوە.

زۆربەی خەڵك بەهۆی ترس لە نوشوسـتی لـە ژیانیـان دا هـیچ کارێـك ناکـەن و ئەمـە لـە راستی دا بە مانای شکانی تەواوی تەمەنە. بـەڵام کەسـانی سـەرکەوتوو، کاتێـك تێدەگـەن ئـەوەی ئـەنجامی دەدەن سـوودبەخش نیـە دەسـبەجێ ڕێگایـەکی دیکـە بـۆ گەیـشتن بـە مەبەسـت هەڵدەبـژێرن. لـە ڕێبـازی خۆتـان بـەرەو سـەرکەوتن دا بـاش هۆشـتان بەسـەر خۆتانەوە بێ, بزانن ئەو بەرنامەیەی گرتووتانەتـە بـەر بـاش دەچـێتە پـێش یـان نـا. بـاش سەرنج بدەنە بەرهەمی کارەکانتان. بـە جـۆرێکی دیکـە بڵـێین، پـاش ئـەوەی بڕیارتـان داو خۆتان ناچار بەکار کرد، لە قۆناخی سێیەم دا دەبێ بزانن ئەو ڕێگایەی گرتووتانەتـە پـێش دەگاتە مەبەست یـان نـا. شـێلگیر بـوون لـە کـاران دا بـەو مانایـە نیـە کـە ئەگـەر کارەکـە ناچـێتەپێش، ئەگـەر ئـەوەی دەیکـەن ئێـوە لـە ویـستەکانتان دوور دەخاتـەوە، ئەگـەر بـە کوێرەڕێیەك دا دەڕۆن، تەنیا لەبەر ئەوەی لەو ڕێگایەدا زەحمەتێکی زۆرتان کێشاوە، یـان چونکە ئەمە، راست ئەو ڕێگایەیە کە ئەمن پێم نیشان داون، وازی لـێ نەهێنن. لە کۆڵانێکی

داخراودا گرفتار مەبن و بنەمای نەرمینواندن لە گرتنەپێشی رێگادا لەبیر خۆتان مەبەنـەوە. بایەخی ئەو کارەی دەیکەن بەوەوە بەستراوە کە چیتان لـێ دەسـت کـەوتوە. رێگـا بـدەن نموونەیەك بێنمەوە:

وا دابنێن لەگەڵ کەسێك قسەتان کردوەو ئەو هەروا درێـژە بـە قـسەکانی دەدا. دەڵـێ و دەڵێ و دەڵێ. تا ئێستا قەت تووشی بەڵای وا هاتوون؟ ئێوە هەوڵ دەدەن زۆر بـە ئـەدەب بن. بەڵام ئەو کەسە بەئەدەب بوون و بێدەنگ بوونی ئێوە وا لێـك دەداتـەوە کـە ئێـوە زۆر هۆگری بابەتی قسەکانی بوون. لەکاتێك دا ئێوە لەداخان خەریکن سەری خۆتـان لـەدیواری راکێشن.

دەبینن کە سەرنج نەدان دەتوانێ ئاکامەکان پێچەوانەی ئەوەی هەیە نیشانی ئێمە بـداو هەر بۆیەش، هێندێ جـار هـەر بـەو رێگایـەدا دەڕۆیـن کـە پێمـان وایـە راسـتەو لـە ئاکـامی کارەکانمـان دڵنیـاین، کەچـی رۆژێـك تێدەگـەین چـەندین فرسـەق لـەوەی دەمانـەوێ دوور کەوتووینەوە. باش سەرنج بدەنە ئاکامی کارەکانتان، ئەگینا هەر هەنگاوێك هەڵی دێننـەوە ئێوە لە ئامانجەکانتان دوور دەخاتەوە. بەڵام هەر کە تێگەیـشتن ئاکـامی بەدەسـت هـاتوو ئەو شتانە نین کە ئێوە لەبەرچاوتان گرتوون، لەرێگا گۆڕین مەترسن. توانای نەرمی نواندن لە سروشتەکانی کەسانی سەرکەوتوویە. بۆئەوەی تا ئێستا کردووتانە، بۆ ئـەو زەحمەتـەی تا ئێستا کێشاوتانە بەپـەرۆش مەبن. هەمووی ئەوانە ئەزموونێکن کە دەکـرێ بـۆ هەڵگـەڕان بە نێردیوانی سەرکەوتن دا وەك پلیکانە کەلکیان لـێ وەرگـرین. رەنگـە لـە هـەر قۆنـاغێکی ژیان دا بگەنە نوختەیەك کە بڵێن: "ئەی خوایە گیان، هەموو ریسەکەم لـێ بۆوە بە خوری. ئێستا چ بکەم؟" وەڵامەکە ئەوەیە کە تەنیا شێوە رەفتاری خۆتان بگۆڕن، رێگایەکی دیکە تاقی بکەنەوە. رەنگە بڵێن: "زۆر باشە توونی، ئەگەر ئەو رێگایەش نەگەیشتە مەبەسـت چ بکەم؟" دیارە, دیـسان دەبـێ شـێوەیەکی دیکـە بگرنـەپێش. ئەگـەر دیـسان سـەرنەکەوتن چی؟ شێوە کارێکی دیکە هەڵبژێرن. ئەگەر نەبوو دیسان رێگایەکی دیکە بدۆزنەوەو ئەگـەر دیسان نەتان توانی بگەنە مەبەست شێوەکاری دواتـر تـاقی بکەنـەوە. بـەڵام ئـاخر چـەند؟ ئەوەندە شێوەی جۆراوجۆر تاقی بکەنەوە، ئەوەنـدە جـۆری کـارکردنی خۆتـان بگـۆڕن تـا سەرەنجام سەردەکەون. بەباوەڕی ئێوە شێتییە؟

ڕێگا بدەن پرسیارێکتان لێ بکەم: بە منداڵی چەند جار کەوتوون تا پێتان هەڵگرتوە؟ چەندی پێوەخراوە تا یەکەمین هەنگاوی پەتوتان هەڵێناوەتەوە؟ داخوا هەوڵی پێهەڵگرتن شێتییە؟ منداڵەکەی من چەند مانگ هەوڵی دا تا سەرەنجام توانی پێ هەڵبگرێ. فۆرموولی ئەفسووناویی سەرکەوتن هەر ئەمەیە. دەزانن کە زۆربەی نیزیك بە تەواوی منداڵانی جیهان سەرەنجام پێ هەڵدەگرن. بەڵام گەورەکان ئەو شێوەیە ڕەچاو ناکەن. گەورەکان شکانی خۆیان بە مسۆگەر دەزانن، بۆیە ئەگەر لە گەیشتن بە ئامانجێك دا تووشی شکان بوون تەنیا لەوانەیە یەك دوو جار شێوەیەکی دیکە تاقی بکەنەوە, کەم کەس هەیە لەوە زیاتر لەسەر گەیشتن بە ئامانجێك پێ دابگرێ. ئەوان زۆر زوو ئامانجەکانیان وەلا دەنێن. ئیدی وەرزش ناکەن، واز لە کارەکەیان دێنن، هاوسەرەکەیان تەڵاق دەدەن... ئیدی هەوڵ نادەن تەنیا بۆ ئەوەی کە چی دیکە تووشی نارەحەتی نەبن. توانای دەروونیی خۆتان زیندوو بکەنەوە. نەرمی بنوێنن. توانای نەرمی نواندن لە خۆتان دا پێك بێنن.

جارێکی دیکە ئەوەی باس کرا دەوور دەکەینەوە، زۆر ساکارە:

١ـ ئەوەی دەتانەوێ بۆخۆتانی ڕوون کەنەوە. ئەم کتێبە بۆ ئەو کارە یارمەتیتان دەدا.

٢ـ خۆتان فێری هەوڵ و تێکۆشان بکەن. چۆن؟ بەڕاستی ئاسانە. بڕیار بدەن. لە فەسڵەکانی دواتردا هێندێ شێوەکار فێر دەبن کە کۆمەگتان دەکەن بە جۆرێکی زۆر ساکارتر بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانتان دەستبەکار بن. لە ڕاستی دا لەو دوو فەسڵەی لە پێشمان دان بۆتان دەردەکەوێ کە بناخەی ڕەفتاری بنیادەم چیەو بۆ هێندێ جار دەستبەکار دەبێ و هێندێ جار، نا.

ئێوە دەتوانن هەر ئێستا بڕیار بدەن و ئەو گۆڕانەی پێویستتانە لە ژیانی خۆتان دا پێکی بێنن. تاقی بکەنەوە. دڵنیابن لە هەناوی ئێوەدا هێزێکی مەزن شارراوەتەوە، توانای دەروونی.

٣ـ ئاکامەکانی کاری خۆتان بناسن، دووبارە وەبیرتان دێنمەوە کە ئێوە دەبێ هەستی ناسینی خۆتان بەهێز بکەن. واتە بەرامبەر بە ئاکامەکانی کردەوەی خۆتان زۆر لەسەر هەست بن. دەبێ بزانن ئاکامی کارەکەتان لە ڕێبازی گەیشتن بە سەرکەوتن دا بووە یان ئێوەی لەوەی دەتانەوێ دوور خستۆتەوە. ئەم لەسەر هەست بوونە شوێنەوارێکی نائاساییی لەسەر ڕەفتاری کاتی و زوو تێپەڕی ئێوە دەبێ.

مسۆگەر دەزانن فڕۆکەیەك کە لە شوێنی خۆیەوە بەرەو هاوایی دەفـڕێ، دەسـبەجێ لـە جێی هەڵفڕینەوە ناگاتە شوێنی مەبەستی، بێگومان دەبێ مەودایەك بـبڕێ کـە ٩٠ لەسـەدی ماوەی سەفەرەکە دەگرێتەخۆی. فڕۆکە چـۆن دەگاتـە شـوێنی مەبەسـت؟ باشـە، سـەرەتا دەبێ فڕۆکەوان بزانێ دەچێتە کوێ. ئەو شوێنی مەبەسـت بـاش شـارەزایە, ئەگـەر وانـەبێ هیچ کاتێك ناتوانێ هەنگاوی یەکەم هەڵێنێتەوە. پاشان دەبێ ماتۆری فڕۆکەکـەی هـەڵبکاو وەریێ بکەوێ. لە قۆناخی سێیەمیش دا دەبێ ڕێبازی خۆی هەڵبـژێرێ. ئـەو بـۆ ئـەم کـارە کـامپیۆتێرێکی لەبـەر دەسـت دایـە کـە پێـی دەڵـێ لـە کوێیـەو لـە شـوێنی مەبەسـتی دوور دەکەوێتەوە یان نیزیك. بەم جـۆرە ئـەو، کـاتێکی زۆر بـەفیڕۆ نـادا، چـونکە هـەروەخت لـە ڕێبازی خۆی لاڕێ بێ کامپیۆتێرەکە ڕێگای نیشان دەدا.

سەرکەوتووەکانیش وان. ئەوان باش دەزانن دەچـنە کـوێ. دەزانـن ئەگـەر ئـەو ڕێیـەی هەڵیان بـژاردوە تووشـی کوێرەڕێیـان دەکـا، دەبـێ دەسـبەجێ بیگـۆڕن. ئـەوان ئەوەنـدە ڕێبازی خۆیان بەرەو چەپ و ڕاست دەگۆڕن و دەگۆڕن هـەتا ڕاسـت لـە هـاوایی دادەبـەزن. ئەمە ڕاست ئەو فۆرموولەیە کە دەمان گەیەنێتە **سەرکەوتنی بێسنوور**. ئـەو فۆرموولـە کـە ئەمنیش کەلکم لـێ وەرگرتوە. لەم کتێبەدا ئێوەبەرهەمی تاقیکردنەوەکانی من فێر دەبن و بەم شێوەیە دەتـوانن مـاوەی گەیـشتن بـە مەبەسـتی خۆتـان بەلانیکـەم بگەیـەنن, چـونکە ئەگەر ڕێبازەکە باش شارەزا بن ناچار نابن بڕیاری کتوپڕو خۆوبەخت بدەن کە ئاکامـەکانی لە پێشەوە زۆر ڕوون نین.

سەرمەشق وەرگرتن لە کەسانی سەرکەوتوو

بە خوێندنەوەی ئەم کتێبە سەرمەشقێکی سـەرەتاییتان لـەوەی دەبـێ بـۆ گەیـشتن بـە سـەرکەوتن ئـەنجامی بـدەن دەسـت دەکـەوێ. بڵـێن چـۆن؟ بـۆ وێنـە وا دابنـێن بەدەسـت زیادبوونی کێشی لەشتانەوە ناڕەحەتن. ئەمن بیست کیلۆ زێدەکێشم هەبوو، دەمەویست لە شەڕی ئەو زێدەکێشە ڕزگـار بم و وزەیـەکی پـترم هـەبێ چـونکە هەسـتم دەکـرد وزەی مـن تەنانەت بۆ ئەنجام دانی کاری زۆر ئاسـایی وەك بـەجێهێنانی ئەرکـە تایبەتییـەکانی خۆشـم ناتەواوە. بۆیە بڕیارم دا ئەوەی دەمەوێ بەدەسـتی بێـنم. لـە دڵـی خـۆم دا گـوتم دەبـێ چ

زوویە دەستبەکار بم، بەڵام بەڕاستی دەبوو چ بکەم؟ نەم دەزانی. بە میلیۆن جار لە شێوەی جۆراوجۆری خۆکزکردن کەلکم وەرگرت، کەچی هیچ کام لەم شێوە جۆراوجۆرانە کارساز نەبوون. ماوەیەك کەمێك کێشی لەشم دەهاتەخوار، بەڵام زۆر زوو دیسان قەڵەو دەبوومەوە. لەبەر ئەوە بڕیارم دا مۆدێلێك بۆخۆم بدۆزمەوە. لە دڵی خۆم دا گوتم دەبێ کەسێك ببینمەوە کە پێش من ئەو ئاکامەی بەدەست هێنابێ کە ئەمن دەمەوێ و دوایە ئەو چی کردوە وابکەم, چونکە پێم وایە هەموو سەرکەوتووەکان کەسانێکن کە ڕەفتارو شێوەکاری تایبەت بەخۆیان هەیە کە چەندین و چەندین جار تاقییان کردوونەوە. کەوایە ئەگەر ئێمەش هەر ئەو ڕەفتارانە بگرینەبەر ڕاست وەك ئەوە وایە کە ڕێگای خۆمان لە رووی نەخشەیەکەوە هەڵبژاردبێ کە پێشتر بە چەندین ساڵ زەحمەت ئامادە کراوە.

قانوونی سەرکەوتن بۆ هەمووان وەك یەکە: لە هەر تەمەنێك دا، بە هەر رابردوویەکەوە، هەر دینێك، هەر نەتەوەیەك، هەر ڕەنگ و هەر ڕەگەزێك. فەرق ناکا لە چ بارودۆخێك دا بن, قانوونەکانی سەرکەوتن هەر ئەوانەن کە هەن و بۆ هەموانیش بەسوود دەبن. ئەگەر لەم قانوونانە کەلك وەرگرن، ئەوەی دەستتان دەکەوێ لەوەی بەبیرتان دا دێ زۆرتر دەبێ. ئەم کتێبە هەر بۆیە نووسراوەو ئێوە دەتوانن لە ماوەی بیست ڕۆژ دا هەموو ئەو شتانەی کەسانی سەرکەوتوو دەیان زانن فێر بن. ئەم کتێبە بەرهەمی تاقیکردنەوەی من و هەموو ئەو کەسانەیە کە ڕێگای سەرکەوتنیان بڕیوە.

جێبەجێکردنی ئەم بەرنامەیە توانای دەروونیتان دەژیەنێتەوەو توانای هەوڵدان بۆ گەیشتن بە هەرچی دەتانەوێ بە ئێوە دەبەخشێ. ئەمن هەمیشە دەڵێم بۆ وەدەستهێنانی ئەوەی دەتانەوێ، لەپێش دا کەسێك بدۆزنەوە کە ئەو شتەی بەدەست هێنابێ. بزانن ئەو چیی کردوە، ئێوەش وا بکەن و هەر ئەو ئاکامە وەدەست بێنن..

ئەمن ئێستابیست و نۆ ساڵ تەمەنمە. بەڵام شتی وام لە ژیان بەدەست هێناوە کەعادەتەن کەسێکی بیست و نۆ ساڵە پێیان ناگا. لەبەر ئەوەش نیە کە فەرقم لەگەڵ ئێوە زۆر بێ, تەنیا لەبەر ئەوەیە کە بۆم ڕەخساوە تێبگەم هەرچی ئەمن دەمەوێ، کەسێك بەدەستی هێناوە, کەوایە بۆ بەدەستهێنانی ئەوانە دەتوانم لە جیاتی تاقیکردنەوەی ڕێگای جۆراوجۆر، ڕاست لەو ڕێگایە کەلك وەرگرم کە ئاکامەکەی زۆر روونە. جگە لەمانە، توانای دەروونیی خۆم زیندوو کردبۆوەو هێزی پێویستم بۆ وەدواکەوتنی ئەم بەرنامەیە هەبوو.

لەبیرتان نەچێ کە ئاگایی بەتەنیا بەس نیە. ئاگایی تەنیا هێزێکی یارمەتیدەرە کە بۆ ئەوەی ببێتە شتێکی بەکردەوە پێویستیی بە هەوڵ و تێکۆشان هەیە. ئێوە تەنیا بە دیتنی کەسێك نازانن ئەو چ زانیارییەکی هەیە. تەنیا بە دیتنی ئەو شتانە کە بە هەوڵ و تێکۆشان لە ژیانی دا بەدەستی هێناون دەتوانن پەی بە رادەی ئاگایی و تێگەیشتنی وی بەرن. هێندێك کەس زۆری دەزانن، بەڵام ناتوانن ژیانی خۆیان بگۆڕن. چارەی ئەوانە بەدەستی خۆیان دەنووسرێ: ئازار.

کەوایە زانین بەس نیە، دەبێ کردەوەشی لێ زیاد بکەن. بۆیە ئەمن وەدوای کەسانێك کەوتم کە پێشتر وەك من کێشی زیادییان ببوو، بەڵام توانیبوویان ئەو کێشە زیادییە لە نێو بەرن و بەکزی بمێننەوە. ئەمن بە لێکدانەوەی شێوە رەفتاری ئەو کەسانە توانیم بەرنامەیەکی لەش ساغی بۆخۆم دابنێم و بەکاری بێنم. لە فەسڵەکانی دواتردا ئەم بەرنامەیە فێری ئێوەش دەکەم. ئەم بەرنامەیە تەنیا رێژیمی خواردن ناگرێتەوە, چونکە هیچ رێژیمێکی خواردن بە تەنیا بۆ کزبوون و چوونەسەری وزەی لەشتان بەس نابێ. بەپەیڕەوی لەم بەرنامەیە دەتوانن لە ماوەی سی (٣٠) رۆژ دا لانیکەم ١٢ کیلۆگرەم لە کێشی خۆتان کەم بکەنەوە. ئەمن هەر بەم شێوە رەفتارە توانیم لە ماوەی حەوت حەوتوودا ٢٠ کیلۆگرەم لە کێشی خۆم کەم بکەمەوەو پاش ئەوەش هەرگیز تووشی زێدەکێش نەبوومەوە. چونکە رێژیمی خواردنی خۆمم نەگۆڕی. ئەمن زەینی خۆمم فێر کرد کە جۆری روانینی خۆم بۆ هێندێ لە خواردنەکان بگۆڕم و ئیدی حەزێکم لە خواردنی ئەو شتانە نەبوو کە منیان بەرەو قەڵەوی و سستی دەبرد.

بۆ هەڵبژاردنی هاوسەریش هەروام کرد. ئەمن پیاوێکم دۆزیەوە کە هاوسەری دڵخوازی خۆی دەست کەوتبوو. قسەم لەگەڵ کردو لێم پرسی: "هەیاران، چۆنت توانی هاوسەرێکی وا باش هەڵبژێری؟ چۆن پێوەندیی خۆتان ئەوەندە گەرم و دۆستانە راگرتوە؟ چیت کردوە کە هاوسەرەکەت ئەوەندە ئۆگری تۆیە؟" تێگەیشتم هێندێ خاڵی تایبەتی و قانوونی تایبەتی لەنێو ژن و مێردێك دا هەن کە هەموو کەس دەتوانێ لە ژیان دا بەکاریان بەرێ. ئەمنیش کەلکم لەو قانوونانە وەرگرت و لە ماوەی کەمتر لە ساڵێك دا هاوسەری دڵخوازی خۆمم دۆزیەوە. ئەمن بڕیارم دابوو دوو تا سێ منداڵم هەبن و پاش زەماوەند بە ماوەیەکی زوو بوومە خاوەنی سێ منداڵ.

ئەمن لە شێوەی سەرمەشق وەرگرتن بۆ باشتر کردنی بـارودۆخی دارایـی خۆشـم کـەلکم وەرگرت. ئەمن لە پلەیەك دا بووم کـە لـە کۆمـەڵ دا بـە خـوار هێڵـی هـەژاری دەژمێـردرێ. تۆسقاڵێکم متمانە بە خۆم نەبوو و هەستم بە خـەمۆکی دەکـرد. بـەڵام تـوانیم هـەم لـەباری ماڵی و هەم لەباری رووحییەوە ئاڵوگۆڕێکی نائاسایی بەدەست بێـنم. لـە مـاوەی کـەمتر لـە دوازدە مـانگ دا تـەواوی بوارەکـانی ژیـانی مـن بـە رادەیـەك گـۆڕان کـە لەگـەڵ ئـەوەی پێشتربووم سەدو هەشتا پلە جیاواز بوو. توانیم لە ئاپارتمانە چـل میترییەکـەم بگوێزمـەوە ماڵە تازەکەم کە بەرینایییەکەی دەهەزار میتری چوارگۆشـە بـوو و لـە راسـتی دا کۆشـکێك بوو.

ئەم راستیيانەتان بۆیە بۆ ناگێڕمەوە کە شوێنتان لەسەر دابنێم. بەڵکە دەمەوێ بەخۆدا بێنەوە، دەمەوێ پێتان بڵێم کە چەند زوو دەتوانن ژیانی خۆتان بگـۆڕن تـەنیا بـەو مەرجـە فێر بن لەو کامپیۆتێرەی لەنێوان هەردوو گوێـچکەتان دایـەو نـاوی مێـشکە کـەلك وەرگـرن. ئەوەی لەم کتێبەدا دەیخوێننەوە فێرتان دەکا کە چۆن دەبـێ لـەو ئەندامـە بەنرخـە کـەلك وەرگـرن. ئـەو زانـستەی فێـری دەبـن نـاوی "زانـستی سـەرکەوتن"ە، زانـستێك کـە تـەنیا سووچێکم بۆ ئێوە باس کردوەو تەواوەکەی لە بیست رۆژی دادێ دا فێر دەبن. لـە درێـژایی ئەم دەورەیەدا فێری رێژیمی زەینی دەبن کە ژیانتان بۆ هەتا هەتایە دەگۆڕێ. بەڵام داخـوا ئەم گۆڕانە بەڕاستی ئەوەندە ساکارە؟

شکان, پلیکانێك بۆ وەسەرکەوتن

هەمووماں دەزانین لـەم وڵاتـەدا نموونـەو سەرمەشـقی سـەرکەوتن زۆرن. ئەمانـە بۆچـی توانیویانە ئەوەندە سەرکەوتوو بـن؟ رەنگـە بڵـێن ئـەو کەسـەی ئـەمن دەیناسـم مرۆڤێکـی نائاسایی و زیرەکە.

بەڵام باشترە بزانن ئەو مرۆڤە سەرکەوتووانە، کەسانێکن کە زۆرتر تووشی شکان دەبن، بەڵام لە هەر شکانێك پلیکانێك بۆ وەسەرکەوتن و گەیشتن بە لووتکەی سەرکەوتن دروسـت دەکەن. دەزانم وەختێك ئەم بەرنامەیـە دەسـت پـێدەکـەن وێ دەچـێ گیروگـرفتی زۆرتـان

هەبێ. هەست بە نائومێدی دەکەن، تووڕەو پەرێشانن و... نازانم گرێ کوێرەی کاری ئێوە لە کوێ دایە، ڕەنگە ئێوەش هەست بکەن کە ئەمن قەت ناتوانم هەست و گیروگرفتی ئێوە تێبگەم، بەڵام تکا دەکەم ئەم کتێبە بەوردی بخوێننەوە. ئەمن هەر وەختێك هەست بە نائومێدی دەکەم هەوڵ دەدەم شتێك فێر بم کە بم هەژێنێ و ئێستا ئەمن دەزانم مێشکم بە دوای خۆشیدا دەگەڕێ، کەوایە ئەگەر داوای لێ بکەم، ڕێگای وەدەستهێنانی ئەویشم نیشان دەدا.

ئەمن پێم وایە هێندێ هەستی وەك ترس، دەرکران یان ئازار کە ئێمە بە شتی خراپیان دەزانین دەتوانن باشترین دۆستانی ئێمە بن چونکە ئێمە بەرەو سەرکەوتن پاڵ پێوە دەنێن. ئەم هەستانە لەهەموو کەس دا دروست دەبن، بەڵام مرۆڤە سەرکەوتووەکان بە قازانجی خۆیان کەلکیان لێ وەردەگرن. بۆ هێندێك کەس ئەگەر ئەو هەستانە نەبان هەرگیز نەیان دەتوانی ڕەفتاری خۆیان بگۆڕن، نەیان دەتوانی ژیانی خۆیان بەرەوژوور بەرن و نەیان دەتوانی قایم کار بن. تەنیا بە هەست کردن بە ناڕەحەتییە کە مرۆڤ دەزانێ دەبێ ڕێبازی خۆی بگۆڕێ، بەڵام بە مەرجێك ئەم هەستە ئەوەندە بەهێز نەبێ کە کابرای تووشی خۆپارێزی بکاو لە وەدەستهێنانی خێروخۆشییەکانی ژیان بیگێڕێتەوە. بوونی هێندێ هەستی ناخۆش قبووڵ بکەن. ئەم هەستانە بەشێك لە ژیانن و لە جێی خۆیان دا دەتوانن بەسوود بن، بەڵام بەداوایانەوە گرفتار مەبن و لە هەستەکانی خۆتان دا نوقم مەبن.

تا ئێستا سەرنجتان داوە خەڵك، کاتێك سەردەکەون میواندارى دەکەن و وەختێك تێدەشکێن دەفکرەوە دەچن؟ کەسێکی چەند جار دەفکرەوە بچێ گەورەترین سەرکەوتن بەدەست دێنێ. کەوایە لەبیرتان بێ کە شکان هەر نیە. ئەگەر لە ڕێگای گەیشتن بە شتێك دا ڕەفتارێکتان ڕەچاو کردو کاریگەر نەبوو، مسۆگەر شتێکی لێ فێر دەبن کە لە ڕێگای گەیشتن بە مەبەست دا یارمەتیتان دەداو هەرچەندی زیاتر فێر بن، سەرکەوتوتر دەبن.

سەفەرێك بۆ دەروون

کورتەیەکتان لەو شتەی لەم کتێبەدا دەستتان دەکەوێ خوێندەوە. ئێستا دەمەوێ بتان بەمە سەفەرێك، سەفەر بۆلای توانای دەروونیتان. جێگایەك کە دەتوانن باش بیر لەو

شته بکەنەوە کە ئارەزووی دەکەن. بۆ گەیشتن بێ ماتڵ بوون دەستبەکار بن وراست وەك هەموو کەسێکی سەرکەوتوو بەرنامەیەکتان بۆ گەیشتن بە مەبەست هەبێ. هەروەك پێشان باس کرا، دەبێ هەموو دەمێك بزانن داخوا لە سەرکەوتن نیزیك دەبنەوە یان دوور دەکەونەوەو دەبێ بە ئاسانی بتوانن شێوە رەفتاری خۆتان تا گەیشتن بە سەرکەوتن بگۆڕن. بەدەست دیاریی ئەم سەفەرەو بەرعۆدەبوونێکی لەو بابەتە ئیدی هیچ شتێك نابێتە کۆسپی سەر رێگاتان.

ژیانی من ئێستا لەگەڵ ئەوەی خەونم پێوە دەدی جیاوازییەکی نیە. ئێوە چۆن؟ داخوا وەك ئارەزووتان دەکرد وا دەژین؟ نا؟ جیاوازیی من و ئێوە لە رادەی هۆش و زیرەکیمان دا نیە، بەڵکە تەنیا لە هەوڵ و توانای من لە کۆنترۆڵی هەستی خۆم دایە. ئەمن فێر بووم لە شکان نەترسم و دەمەوێ لەم کتێبەدا بە بەرنامەیەکی بیست رۆژە رێگای بەدەستهێنانی ئەو شارەزاییەتان نیشان بدەم. خوێندنەوەی هەر فەسڵێکی ئەم کتێبە ئەوپەڕەکەی سەعاتێك وەختی ئێوە لە رۆژدا دەگرێ و بۆ ئەنجامدانی راهێنانی هەر فەسڵێکیش تەنیا پێویستیتان بە پازدە دەقیقە وەخت دەبێ، بەڵام تکایە هەر فەسڵێکی ئەم کتێبە بە یەك رۆژ بخوێننەوەو راهێنانەکەشی هەر ئەو رۆژە ئەنجام بدەن. کاتی ئەنجامی راهێنانەکان بە دوای یەك و هەر لەو رۆژەدا لەبەر چاو بگرن و ئەگەر حەز دەکەن سوودێکتان لەم کتێبە دەست کەوێ، ئەنجام دانی هیچ راهێنانێك بۆ دواتر هەڵ مەگرن. توانای دەروونیی ئێوە هەر رۆژە کەمێك زیاتر لە رۆژی پێشتر دەبێ, هیچ سەرکەوتنێك بە جارێك بەدەست نایە.

بێجگە لەمە، ئەنجامی رێك و پێکی راهێنانەکان کۆمەگتان دەکا بۆ ئەوەی خووی باش و بەسوود لە خۆتان دا پێك بێنن. خوو و خدەیەك کە ژیانتان دەگۆڕێ و رێبازێکی تازە لە ژیانتان دا دەکاتەوە. ئەم کتێبە لە بیست فەسڵ پێك هاتوە کە هەرکامیان تایبەتی رۆژێك لەم بەرنامەیەیەو راهێنانی تایبەت بە خۆی هەیە. لە سەرەتای هەر فەسڵێك دا عادەتەن پێکەوە قسە دەکەین. ئەمن هەمیشە هەست دەکەم لە پەنای ئێوەم و هیوادارم ئێوەش بوونی من لە پەنای خۆتان هەست پێ بکەن. ئەگەر ئاوا رەفتار بکەن مسۆگەر لە کۆتایی خولەکەدا توانایەك لە خۆتان دا هەست پێ دەکەن کە شانازیی پێوە بکەن.

داواتان لـێ دەکەم ئەنجامدانی راهێنان لەم بیـست رۆژەدا بـە ئـەرکێك بـزانن و یـەك بـە یەك بەدوایانەوە بن. بۆ ئەنجامی ئەو راهێنانە پێویستیتان بە دەفتەرێك هەیە، دەفتـەرێکی زۆر ئاسایی کە لە کاتی ئەنجامدانی راهێنانەکان دا هێندێ شتی تێدا یادداشت بکەن. ئـەمن بـەو دەفتـەرە دەڵـێم "دەفتـەری سـەرکەوتن". لانیکـەم هەشـت سـاڵە کـە هـەموو سـاڵێ دەفتــەری وام بۆخــۆم ئامــادە کــردوون و بــە وردی ئاگــام لێیانــە. هــەموو رۆژێ و جــاری وایــەرۆژێ چــەند جــاریش ســەری دەفتەرەکــەم دەدەم و ئــەو شــتانە کــە لــە کتێبــان، لــە شــریتەکانی فێرکــردن، لــە ســیمینارەکان و قــسەی خــەڵکی دیکــە فێریــان بــووم لــەوان دا یادداشت دەکەم. بەم جۆرە، هەر رۆژێك بمەوێ دەتوانم ئـەوەی لـە چـەند سـاڵی رابـردوودا کردوومە یان فێری بووم وەبیر خۆم بێنمەوە. بـە تاقیکردنـەوە تێگەیـشتووم هـەر کـام لـە مەمانان ئەوەی دەیبیسین یان دەی خوێنینەوە لە ماوەی سێ رۆژدا ٨٠ لە سەدیمان لەبیر دەچێتەوە. هەر بۆیە خوێندنەوەی دووبـارەو سـێبارەی هـەموو شـتێك زۆری کـەلك بۆمـان دەبـێ. جگـە لـەوەش بـە نووسـینی ئـەو شـتەی فێـری بـوون، بەتایبـەتی خاڵەسـەرەکی و گرنگەکانی ٧٥ تا ٩٠ لە سەدی مەبەستەکە دەدرێتە گەنجینەی بیرەوەرییەکانتان. ژیان بـە نرخترین دیـاریی خوایـە، کەوایـە بایـەخی تۆمـارکردن و پاراستنیـشی هەیـە. ئامۆژگاریتـان دەکەم تەنانەت پاش تەواو کردنی ئەم بەرنامەیەش دەفتـەرێك بـۆ خۆتـان ئامـادە بکـەن و ئەو دەفتەرانـە تـا دوارۆژی ژیانتـان بپـارێزن. دەتـوانن ئـەوەی هـەموو رۆژێ فێـری دەبـن، بیروبۆچوونەکانتان، ئەو ئەزموونانەی لە کـاتی کـۆنترۆڵ کردنـی هەسـت و بـیری خۆتـان دا بەدەسـتتان هێنـاون و هـەر شـتێك کـە ئێـوەی هەژانـدوە یـان خۆشـحاڵی کـردوون لـەم دەفتەرانەدا یادداشت بکەن. شێوەکاری تۆمارکردنی ئەزموونـەکان سـەرکەوتنتان مـسۆگەر دەکا.

ئەم دەفتەرانـە راسـت وەك منـداڵانی ئێـوەن. مـسۆگەر ئێـوەش بۆتـان رێکـەوتوە کـە رۆژێك لە شەقام تووشی یەکێك لە ئاشـنایانتان بـن و ئـەو هـەر کـە چـاوی بـە منداڵەکـەتان کەوت بڵێ: "ماشەڵڵا، کوڕەکەت چـەند گـەورە بـووە!" لـە حاڵێـك دا ئێـوە بـە هـیچ جـۆر ئاگاتان لە هەڵدان و گەورەبوونی کوڕەکەتان نەبووە. دەفتەرەکانی ئێوە رابردووتان وەبـیر

دێننەوەو ئێوە بە چاوی خۆتان دەبینن کە چەندە هەڵتان داوە. لە ئێوەم دەوێ هەر کە لە خوێندنەوەی ئەم فەسڵە بوونەوە دەفتەرێك بکڕن. هیچ کاتێك، هیچ کاتێك نووسینەکانی خۆتان لە کوتە کاغەزێك دا یادداشت مەکەن. کڕینی دەفتەرێك یەکەمین ئەرکی ئێوەیە. پێم وایە ئەرکێکی ئاسانە، وانیە؟ بەڵام لەبیرتان بێ هەر بە ئەنجام دانی ئەو ئەرکە ئاسانانەیە کە ژیانمان تووشی گۆڕانی گەورە دەبێ. بە لەسەریەك دانانی لەتە خشتی چووکەڵە خانووێکی گەورەو جوان دروست دەکرێ. کەوایە رێگا بدەن لە کارێکی زۆر ئاسانەوە دەست پێبکەین.

بۆ راهێنانی ئەمڕۆ دەمەوێ دوو کار کە لەمێژە دەبوو ئەنجامیان بدەن بەڵام وەدواتان خستوون، تەواو بکەن. دوو کار کە هەست دەکەن پێویستیتان بە ئەنجامدانیان هەیە. پێویست نیە ئەو کارەی دەیکەن کارێکی سەخت و دژوار بێ، رەنگە تەنیا تەلەفۆنێك بۆ دۆستێکتان بێ، دۆستێك کە ماوەیەکە لێی بێخەبەرن و بەڕاستی دەتانەوێ لە وەزع و حاڵی ئاگادار بن. رەنگە ئەو کارە تەنیا چەند دەقیقە پیاسە لە دەوروبەری ماڵەکەتان و تەنانەت خاوێن کردنەوەو رێك و پێك کردنی ژوورەکەتان بێ، نازانم. هەزار کاری وردو درشت هەیە کە دەبی ئەنجام بدرێن بەڵام ئێمە ئەنجامدانیان دەخەینە رۆژی دواتر. کەوایە لوتف بکەن هەر ئێستا بڕیار بدەن دوو کار کە حەتمەن دەبێ بیانکەن لە دەفتەری سەرکەوتنی خۆتان دا یادداشت بکەن. ئەمە ئاڵوگۆڕێکی زۆر چووك لە ژیانی ئێوە دایە کە بە زوویی ئاڵوگۆڕێکی مەزن لە ئێوەدا دروست دەکا. لە فەسڵی دادێ دا دێمەوە لاتان تا ئەو هێزانەی ژیانتان کۆنترۆڵ دەکەن بە ئێوە بناسێنم. کەوایە تا **سبەینێ خواحافیز.**

ڕۆژی دووەم

ئەو هێزانەی ژیان کۆنترۆڵ دەکەن

بەخێر بێن بۆ ڕۆژی دووەمی بەرنامەی توانای دەروونیی خۆتـان. لـە بەشـی پێـشوودا، باسی ئەوەمان کرد کە چ شتێك دەتوانێ بتان گەیەنێتە سەرکەوتن و گەیشتینە ئەو ئاکامـە کـە وەڵامـی ئـەم پرسـیارە "توانـای دەروونـی"یـە. ئەگـەر دەسـتتان بگاتـە ئـەو توانایـە ئامادەیی پێویستتان بۆ دەستپێکردن و درێژەدانی هەموو کارێك دەبـێ. ئـەم بەرنامەیـەش بە مەبەستی گەیشتن بەو ئامانجە دارێژراوە.

داخوا ڕاهێنانەکانی خۆتان ئەنجام داون؟ ئەگـەر ئـەنجامتان نـەداون تکایـە هـەر ئێـستا کتێبەکە دانێن و هەتا ڕاهێنانەکان ئەنجام نەدەن دەست بە خوێندنـەوەی ئـەو باسـانە کـە پێوەندییان بە ڕۆژی دووەمەوە هەیە مەکەن. بەڵام ئێوە کـە ڕاهێنانـەکانتان ئـەنجام داون، دیارە کارێکتان دەست پێکردوە. بـۆ ئـەنجامی ئـەو کـارە لـەپێش دا بڕیارتـان داو پاشـان کـەلکتان لـە توانـای دەروونیتـان وەرگـرت. ڕەنگـە ئـەو کـارە زۆر سـاکار بووبـێ یـان بـە شێوەیەکی زۆر سەرەتایی دەستتان پێ کردبـێ، بـەڵام هـەموو ڕۆژێ و لەگـەڵ ئەنجامـدانی هەر ڕاهێنانێك نەختێك پێش دەکەون. ڕۆژ بە ڕۆژ توانای زیاتر بەدەسـت دێـنن. ئـەم کـارە ڕاست وەك کێش هەڵێنانـە. هـەموو کـێش هەڵێنـەکان ڕۆژی یەکـەم کێـشێکی سـووك بـەرز دەکەنەوە. ڕۆژەکانی دیکە کەمێك قورسترو... تا ڕۆژێـك دەتـوانن ببنـە قارەمـانی جیهـان. بەڵام ئێوە بە وەسەریەك نانی ئەم پێشکەوتنە کـەم کەمانـە چـیتان دەسـت دەکـەوێ؟ بـە ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانانە دەتوانن ژیانی خۆتان بگۆڕن، بەسـەری دا زاڵ بـن و بـە خێرایـی بەرەو ئەو لایە کە حەزی پێ دەکەن بەرەو پێش بچن.

ئامـانج ئەوەیـە: فێـر بـن توانـای دەروونیتـان بـەکار بێـنن. چـەند باشـە! کەوایـە ئامانجەکەمان دیاری کـرا. گـرنگترین ئـامرازی سـەرکەوتن، توانـای ناسـینی ئامانجێکـە کـە دەتانەوێ پێی بگەن. کەوایە لە پێش دا ئامانجەکان بناسن و پاشـان هـەتا بەدەسـتهێنانی

سەرکەوتن لەگەڵ پاراستنی ئامادەیی نەرمی نواندن بەدوایان دا برۆن. زۆر ئاسان دێتە بەرچاو، وانیە؟ دەی کەوایە بۆ وا نەکەین؟

رێگا بدەن پرسیارێکتان لێ بکەم. رەنگە ئەمە یەکەم کتێب نەبێ کە لە بواری پێشکەوتن و بەدەستهێنانی سەرکەوتن دا کڕیوتانە. داخوا ئەوەی لە دوا کتێب دا خوێندووتانەتەوە، بەکارتان هێناوە؟ پێم وانیە. لانیکەم دڵنیام بەقەد ئەوەندەی لەتواناتان دا بووە، هەوڵتان نەداوە. لە راستی دا بە پێی لێکۆڵینەوە تەنیا دە لەسەدی ئەوانەی ئەو جۆرە کتێبانە دەکڕن کتێبەکە بە تەواوی دەخوێننەوە. جێی باوەڕ نیە! هێندێ کەس دراو خەرج دەکەن, وەخت بۆ کڕینی کتێب سەرف دەکەن و دەزانن پێویستیان بە ئاکامەکانی ئەو کتێبە هەیە، کەچی پێش خوێندنەوە وەلای دەنێن. لەوەش خەراپتر, کتێبەکە دەخوێننەوەو رێنوێنییەکانی رەچاو ناکەن. بەڵام ئەمن لەم کتێبەدا وەك دۆستێك و راهێنەرێك (ئەگەر رێگام بدەن ئەم ناوە لە خۆم بنێم) دەمەوێ ئێوە هان بدەم کە هەر بە خوێندنەوەی واز مەهێنن، بەڵکوو دەستبەکار بن. دەمەوێ هەرچی دەیڵێم، بە قسەم بکەن و رەچاوی بکەن.

مەبەستەکانی ئەم کتێبە جۆرێکن کە بە ئاسانی تێیان دەگەن و قبووڵیان دەکەن، بەڵام ئامانجی من ئەوەیە کە بەکاریان بەرن. بۆ پێکهێنانی ئاڵوگۆڕی مەزن لە ژیانتان دا پێویست نیە شێوەکاری دژوارو سەیرو سەمەرە رەچاو بکەن. تەنیا شت کە پێویستتانە بەکارهێنانی هەر ئەم شێوەکارە ساکارانەیە کە لەم کتێبەدا شی کراونەوە.

بەکار بردنی ئەوەی فێری بووین

ئەوەی فێری دەبن بەکاری بەرن. کەلك وەرنەگرتن لەوەی فێری دەبین گەورەترین هەڵەیە کە دەکرێ لە کەسێك روویدا. ئەمن تا ئەمرۆش نەم توانیوە لەو بارەیەوە لەخۆم خۆش بم. لەبیرمە کتێبێکی زۆر باشم هەبوو، کتێبێك لەبارەی بەڕێوەبەریی رۆژگارەوە. هەستم دەکرد زانیاریی زۆر بەسوودی تێدا هەیەو بە تەواوی کاری تێکردبووم. بەڵام دەزانی چ بوو؟ پاش مانگێك تێگەیشتم کارێکم بۆ بەکارهێنانی ئەو زانیارییەی لەو کتێبەم وەرگرتوە، ئەنجام نەداوە. لە راستی دا تەواوی ئەو ماوەیە هەروا لە نێو کارە

هەمیشەییەکانی خۆم دا سەرم لێ شێوابوو. خەریکی کار بووم کە لەپڕ تەلەفون زەنگی لێ دەداو ئەمن ناچار بووم سەعاتێکی تەواو لەگەڵ دۆستەکەم قسە بکەم. هەموو ڕۆژەکە بەو شێوەیە تێدەپەڕی. زۆر کار هەبوون کە دەبوو ئەنجامیان بدەم. دەبوو زبڵ و زاڵی ماڵێ بەرمە دەرێ، بەڵام ڕاست لەو وەختەدا دایکم تەلەفونی دەکردو ئاخرەکەشی لەوە کە زۆرم قسە لەگەڵ نەکردبوو، بە تووڕەیی و ناڕەحەتی خواحافیزیی لێ دەکردم. کوڕەکەم بۆ ئامادەکردنی مەشقەکانی قوتابخانە بۆ سبەینێ هێندێ کەل و پەلی پێویست بوون کە دەبوو هەر ئەو ڕۆژە بیان کڕم... پاش چەند سەعات ئیدی بەڕاستی لەپێ دەکەوتم. لە دڵی خۆم دا دەم گوت: "چما دەکرێ پیاو گێژو ماندوو نەبێ؟"

ئەگەر ئێوەش تا ئێستا زۆرتان کتێب خوێندوونەوە بەڵام هێشتا بەردەوام لە خۆتان دەپرسن: "ئەدی بۆ قانوونەکانی ئەم کتێبەم بەکار نەبرد؟ دەم زانی پێویستیم بەو شتانە هەیە کە لەوێدا نووسراون، بەڵام بۆچی دەستبەکار نەبووم؟ چ شتێك كۆسپی سەر ڕێگای کاری منە؟" پێشنیار دەکەم ئەم فەسڵە بە وردبینییەکی پترەوە بخوێننەوە چونکە تایبەتی ئێوەیەو وەڵامی پرسیارەکانتان دەداتەوە.

هەستکردن بە ئازارو خۆشی, کلیلی هەڵبژاردن

ئەمن پێم وایە ڕەفتاری بنیادەم لەژێر كۆنترۆڵی دوو هێز دایە, جۆرێکی دیکەی بڵێم دوو هێزی ڕاکێشەر لە ڕێبازی ژیان دا ئێمە بەرەو پێش یان بەرەو دوا ڕادەکێشن: ڕاکردن لەبەر ناڕەحەتی و تامەزرۆیی گەیشتن بە خۆشی. ئەم دوو هێزە هۆی بنەڕەتیی جووڵەی هەر مرۆڤێك لەم جیهانەدان. ئەم دوو هێزە ژیانی ئێوەیان لە كۆنترۆڵ دایە، جارێك ئێوە بەرەو پێش دەبەن و جارێك نایەڵن لە جێی خۆتان ببزوون. هەمیشە لەبیرتان بێ کە هەر کارێك لە ژیان دا دەیکەن، یان بۆ خۆبواردن لە ناڕەحەتییە یان بۆ بەدەستهێنانی خۆشی.

نازانم خوێنەری بەڕێز! ئەتۆ ژنی یان نا، بەڵام ئەمن عادەتەن لە سیمینارەکانم دا داوا لە خاتوونەکان دەکەم ئەگەر ئەمڕۆ خۆیان جوان کردوە دەست هەڵێنن. نەوەد لە سەدو جاری وایە ٩٩ لە سەدی خانمەکان دەست هەڵدێنن. پێتان وایە خانمەکان لەبەر چی خۆیان جوان دەکەن؟ ئێوە چی؟ (دیارە ئەگەر خانمن) ئێوە لەبەرچی خۆتان جوان دەکەن؟ داخوا هەموو ڕۆژێ بەیانی کە لە خەو هەڵدەستن کەرەسەکانی خۆجوان کردن

لەسەر مێزەکە ریز دەکەن، دەڕواننە ئاوێنەو لە دڵی خۆتان دا دەڵێن: "خوایە گیان، ئەمن بەڕاستی ئاشقی ئەم کارەم."؟ بێگومان نا. ڕەنگە ئێوەش لەبەر یەکێك لەم هۆیانەی خوارەوە خۆ جوان بکەن:

چونکە بە خۆجوان کردن هەست دەکەن سەرنج ڕاکێشترن, کەوابێ لە ڕاستی دا بۆ وەدەستهێنانی خۆشی. یان ڕەنگە بۆیە خۆ جوان بکەن چونکە لە دڵی خۆتان دا دەڵێن وەختێك خۆ جوان دەکەم پتر دەکەومە بەر سەرنجی خەڵك و خەڵك زیاتر حەز لە پێوەندی گرتن لەگەڵ من دەکەن, واتە دیسان بۆ گەیشتن بە ڕەزامەندی و خۆشی. هێندێك کەس هیچ حەزیان لە خۆجوان کردن نیە، بەیانییان لە خەو هەڵدەستن و هیچ پێیان خۆش نیە خۆ جوان بکەن و تەنانەت زۆر بە تووڕەیی لە دڵی خۆیان دا دەڵێن: "خۆزگەم بە پیاوان کە ناچار نین ئەم کارە بکەن!" بەو حاڵە وەختی لەماڵ چوونەدەر، مسۆگەر خۆ جوان دەکەن. دەزانن بۆ؟ چونکە مێشکیان پێیان دەڵێ ئەگەر وا نەکەن و بچنە شەقام لەوانەیە یەکێك بێتە پێشیان و پێیان بڵێ: "ها، نەخۆشی؟"

هێندێکیش هەن بە هۆی تێکەڵاوێك لەم دوو حاڵەتە، واتە هەم بەهۆی هەستی ڕەزامەندیو هەم لەبەر دیتنی تیشکی ئافەرین گوتن لەچاوی خەڵکی دا خۆ جوان دەکەن. فەرقی نیە, بەهەرحاڵ هەموویان بەدوای وەدەستهێنانی خۆشی دا دەگەڕێن.

ئێستا پرسیارێکم هەیە: هەتا ئێستا سەهۆڵ بەستوونی؟ پرسیارەکەم بێمانایە؟ ڕەنگە وابێ، بەڵام دەزانن سەهۆڵ بەستن یانی چی؟ ڕاست نوختەی بەرامبەری توانای دەروونی. سەهۆڵ بەستن واتە چالاکی نەنواندن، واتە ئەوە کە بزانن پێویستە کارێك بکەن بەڵام دەستی پێ نەکەن یان درێژەی پێ نەدەن. سەهۆڵ بەستن قاتڵ و ملۆزمی مرۆڤەکانە. ئەم هەستە وردە وردە لە ئێوەدا دروست دەبێ، هەڵدەدا، گەورە دەبێ و هێندەی پێ ناچێ کە کۆنترۆڵی ژیانتان بەدەستەوە دەگرێ. زۆری پێ ناچێ کە بە تەواوی لە جووڵە دەکەون. دەکەونە جێگایەکەوە کە شیاوی ئێوە نیەو نایناسن. وا سەهۆڵ دەتان بەستێ کە تەنانەت بە لەنێوچوونی ئازادیی خۆشتان نازانن.

بەڵام بۆچی سەهۆڵ دەمان بەستێ؟ بۆ ناتوانین لەو توانا دەروونییەی پێشتر باسمان کرد کەڵك وەرگرین؟ وەرن پێکەوە بزانین بۆ ڕادەوەستین، بۆ هیچ ناکەین و بۆ سەهۆڵ دەمان بەستێ؟

وەڵامی ئەم پرسیارانە دەکرێ هەر بە کۆمەگی قانوونەکەی راکردن لەبەر ناخۆشی و تامەزرۆیی گەیشتن بە خۆشی بدەینەوە. ئەگەر کارێك ناکەین لەبەر ئەوەیە پێمان وایە دەست پێکردنی هەوڵ و تەقەلا ناخۆشترە لە ئەنجام نەدانی کارەکە. جۆرێکی دیکە بڵێین، پێمان وایە ئەگەر بێکار دانیشین ئازارو ناڕەحەتییەکی کەمتر رووماں تێدەکا. رەنگە بڵێن: "نا توونی، وانیە. ئەمن دەزانم ئەگەر ئەو کارە دەست پێ بکەم یان تەواو بکەم خۆشیی سەرکەوتن لەو کارەدا بەدەست دێنم." بەڵێ، راستە. بەڵام بێئەوەی بەخۆتان بزانن سەلماندووتانە کە بۆ ئەوەی کارێك ئەنجام بدەن دەبێ ناڕەحەتییەکی زۆر قبووڵ بکەن و ئێستا، ئەم ناڕەحەتییە بۆ ئێوە زۆر دیارترو بەرچاوترە. لە حاڵێك دا لەوانەیە ئەو خۆشییەی لە سەرکەوتن بەدەست دێ هیچ کاتێك روونەدا. وانیە؟ هەر بە قسەی من واز مەهێنن. بە تەنیایی و بۆخۆتان لە قسەکانم ورد بنەوەو بزانن ئێوەش ئەم هەستەتان هەیە یان نا؟

ئێستا نموونەیەکی دیکە دێنمەوە: رەنگە ئێوەش لەو کەسانە بن کە زۆر جار لە دڵی خۆیان دا گوتوویانە: "ئیدی دەمەوێ خۆم کز بکەم. لەم گەدو گیپاڵە ناقۆڵایە وەڕەز بووم. دەبێ هەر لە سبەینێ ڕا رێژیمێکی لەباری خۆکزکردن دەست پێ بکەم." بەڵام بەڕاستی پەیڕەوی لە رێژیمی خۆکزکردن تا چ رادەیەك دەتوانێ بەسوود بێ؟ بەباوەڕی من بە دەگمەن یەکێك دەتوانێ بەو شێوەیە خۆی کز بکا. لە راستی دا لێکۆڵینەوە دەریخستوە ٩٥ لەسەدی ئەوانەی بە رێژیمی خواردن کز دەبن، پاش دوو ساڵان نەك هەر دێنەوە سەر دۆخی جاران، بەڵکە ٢ پۆندیش لە پێشوو قەڵەوتر دەبن. دەزانن بۆ؟ چونکە هەوڵ بۆ وەدەستهێنانی ناڕەحەتی و ناخۆشی بەدەگمەن سەرکەوتوو دەبێ.

حەز بە خۆشی و راکردن لەبەر ناڕەحەتی، میکانیزمێکی سروشتییە کە تەنیا لە کۆنترۆڵی مێشك دایە. هەروەخت بتانەوێ کارێك بکەن کە پێتان وایە ئازارو ناڕەحەتیی بەدواوە دەبێ، مێشك سەری لێ دەشێوێ و ناتوانێ بە قەد نووکە دەرزییەك کۆمەگتان بکا. تەنیا شتی لەم هەوڵە دەستتان دەکەوێ هەستی دڵساردی و نائومێدییە. کەوایە چۆن دەتوانین کز بین؟ چۆن دەتوانین سەرمەشقەکانی بەرنامەی خواردن بگۆڕین، ئەویش بە جۆرێك کە هەمیشە لە کێشی سروشتیی خۆمان دا بمێنینەوە باشە، یەکەم کار کە ئەمن

بۆخۆم کردم ئەوە بوو کە ئـەو خواردنانـەی زۆرم دەخـواردن دۆزیمنـەوە. ئێـوەش ئـەوەی عادەتـەن دەیخـۆن (و زۆریـشی دەخـۆن) بناسـن. پاشـان لـە خۆتـان بپرسـن بۆچـی ئـەو خواردنانەتان لە بەرنامەی خۆراکیی خۆتان دا گونجاندوە؟ چونکە کڕینیان ئاسـانترە؟ یـان لە خواردەمەنییەکانی دیکە هەرزانترن؟ بێگومان ئەمانە هیچیان وا نین. ئێـوە تـەنیا لەبـەر یەك هۆ ئەو خواردنانە دەخۆن: **چونکە لەزەت لە خواردنیان دەکەن.**

ئێوە خواردنی چوکلیاتتان پێ خۆشەو لەزەت لـە خـواردنی دەبیـنن, بۆیـە لـە مێشکی ئێوەدا پێوەندییەکی قووڵ لە نێوان خواردنی چـوکلیات و هەسـتی لـەزەت دا پێـك هـاتوە. مسۆگەر دەڵێن: "بەڵێ وایە، بەڵام قەڵەوی بەهۆی زۆرخـواردنیش هـەر ناخۆشـە." راسـتە، بەڵام ئێستا بە هەموو توانای خۆتانەوە هەست بە لـەزەتی خـواردنی چـوکلیات دەکـەن لـە حاڵێك دا هەستی ناخۆشی قەڵەوی زۆر کەم رەنگتر دێتە بەرچاو. ئەگەر بتانەوێ هەڵبـژێرن کامیان هەڵدەبژێرن: لەزەتی چوکلیات یان ناڕەحەتیی قەڵەوبوون؟ زۆر وێ دەچێ لەزەتی چوکلیات هەڵبژێرن. باشە کەوایە چ بکەین؟ هـەمووومان دەزانـین بـۆ پێکهێنـانی گـۆڕان لـە ژیان دا نابێ وەخت بـەفیڕۆ بـدەین، کەوایـە تـەنیا یـەك رێگـا دەمێنێتـەوە: بـۆ پێکهێنـانی ئاڵوگۆڕی بەردەوام دەبێ حەتمەن جۆری شکڵ گرتنی هەستی لەزەت و ناڕەحەتی بگۆڕین. جا چۆن؟

کامەیان هەڵدەبژێرن؟

وای دابنێ زۆرت دڵ بە یەکێك لە هاوکارەکانتەوە هەیە. حەز دەکەی پێوەنـدیی لەگـەڵ دامەزرێنی، یان بچی خوازبێنیی بکەی، بەڵام ناتوانی. بۆچی؟ لە مێـشکی تـۆدا، چـوون بـۆ لای هاوکارەکەت و داوای چاوپێکەوتن لەگەڵی بە مانای ناڕەحەتییە. ئەتۆ لە دڵـی خـۆت دا دەڵێی: "خوایەگیان! ئەگەر وێراbام بچمە پێشێ چەندە لە دۆستایەتی لەگەڵ وی خۆشحاڵ دەبووم." بەڵام لەلایەکی دیکەوە بانگێك لە هەناوت دا هاوار دەکا: "رەنگـە قبـووڵی نـەکا. رەنگە هیچ حەزی لە چارەی تۆ نەبێ."

هەڵبژاردنی کام رێگا بۆ تۆ ئاسانترە؟ خۆشیی دروستبوونی پێوەندیی دۆسـتایەتی یـان راکردن لەبەر ناڕەحەتی لە رەت بوونەوەی پێشنیارەکەت؟ بە ئاسانی دەتـوانم وەڵامەکـەت

بزانم: راکردن لەبەر ناڕەحەتی! زۆر جار لە وەختی دەست پێکردن یان دەست پێنەکردنی کارێك دا خۆپاراستن لە ناڕەحەتی بەهێزترە لە مەیلی لەزەت و خۆشی. بە پێی لێکۆڵینەوەم لە ڕەفتاری مرۆڤ گەیشتوومە ئەو ئاکامە کە دەکرێ بڵێین هەموو خەڵك هەر کارێك دەکەن بۆ خۆپاراستن لە ناڕەحەتییە.

ئێستا پرسیارێکم لێت هەیە، ئەگەر ناچار بی لە نێوان دوو شت دا کە هەردووکیان ناڕەحەتت دەکەن یەکێك هەڵبژێری چ دەکەی؟ هەمووی مەمانان لە حاڵەتێکی وادا گیرمان کردوە. ئەگەر کارێك ئەنجام بدەین بۆمان ناخۆشە، ئەگەر نەشی کەین هەست بە ناڕەزامەندی دەکەین. بۆ وێنە وادابنێ لە ریستووران دانیشتووی و لەسەر مێزی بەرامبەرت خاتوونێکی جوان و جحێڵ سەرنجی راکێشاوی. ئەتۆ لە دڵی خۆت دا دەڵێی: "وەی خوایە گیان! ئەگەر ئێستا نەچمە لای و قەولی چاوپێکەوتنێکی لەگەڵ دانەنێم ئیدی قەت نایبینمەوە." دیارە ئەم مەسەلەیە زۆر ناخۆشە، بەڵام لەلای دیکەوە بیر دەکەیەوە ئەگەر بچمە لای و پێشنیارەکەم قبووڵ نەکا چی؟ لەو حاڵەش دا بەڕاستی ناڕەحەت دەبی. بۆیە ئەوەی دەیکەی بەستراوەتەوە بەوە کە کامە ئازار بۆ تۆ سەختترە: بێبەشی لە دیتنەوەی ئەو خاتوونە یان بیستنی وەڵامی "نا" لە زمانی وی.

زۆربەی خوێندکاران کارەکانی کۆتایی تێرمی حەوتوویەك پێش ئەزموونەکان و تەنانەت راست شەوی پێش تەواو بوونی تێرمەکە تەواو دەکەن. دەزانی بۆ؟ بۆ خوێندکار هیچ خۆش نیە تەواوی ماوەی تێرمەکە خەریکی کاری کۆتایی تێرمەکە بێ و بۆ زۆربەی خوێندکارانیش، دەست پێکردنی ئەم کارە ناخۆشە زۆر سەختە, بەڵام شەوی پێش ئەزموون، وەختێك دەبینن هیچ کارێکیان نەکردوە، بیرکردنەوە لە رەت بوونەوە لە ئەزموونەکان دا بۆ وان زۆر ئاشکراو بەرچاو دەبێ و لە راستی دا تامێکی ناخۆشتر لە کارکردن دەچێژن و بۆ راکردن لەبەر ئەو ناڕەحەتییە، دەسبەجێ دەسبەکار دەبن.

بۆ ئەوەی بتوانی بە ئاسانی دەرەقەتی کارەکانی ئاخری تێرمەکەت بێی دەبێ ئەو دوو ناڕەحەتییە لە دوو تای تەرازوو باوێی: ئێش و ئازاری کارکردن یان تامی تاڵی رەت بوونەوە لە ئەزموون دا؟ هەرکات پێویست بوو لە نێوان دوو ناڕەحەتی دا یەکێك هەڵبژێری، ئەم شێوەیە رەچاو بکە. دوو ناڕەحەتییەکە بخە دوو تای تەرازووەوە.

زۆربەی خەڵکی سەرکەوتوو گەیشتوونە ئەم بەراوردە. ئەوان دوو هێزی راکشان بەرەو خۆشی و راکردن لە ناخۆشییان کە لە ژیان دا سەرەداوی هەموو شتێکیان لەدەست دایە، هێناوەتە ژێر کۆنترۆڵی خۆیان. بێگومان ئەتۆش زۆر جار کەوتوویە باروددۆخێکی لەم چەشنەوە. رەنگە چەندین رۆژ دەستت بۆ کارێك کە بۆ ژیانت زۆر چارەنووس ساز بووە نەبردبێ، بەڵام رۆژێك لە نەکاو تەقیویەوە. لە دڵی خۆت دا گوتووتە: "ها، راپەڕە! دەبێ ئەم کارە تەواو کەی. هەر ئێستاش." چونکە بە روونی هەستت کردوە کە ئەنجام نەدانی کارەکە زۆر بەژانتر و ناخۆشتر لە تەواو کردنیەتی.

پێکهێنانی ئاڵوگۆڕ

بەڕاستی داوای لێبوردن دەکەم کە ئەوەندە بە راشکاوی لەگەڵت دەدوێم، بەڵام وەرە بێ لە روو دامان باسی ئەو شتە بکەین کە خەت دەدا بە رەفتاری بنیادەم، چونکە پێم وایە زۆر کەس بە هیچ جۆر شارەزای ئەو ئەسڵانە نین کە رەفتاری مەمانانیان لە کۆنترۆڵ دایە. لە حاڵێك دا بە کەلك وەرگرتن لەو ئەسڵانە دەتوانین ژیانمان بە تەواوی بگۆڕین و ئەگەر لەوانە حاڵی نەبین ژیان دەبێتە هەوڵ و تەقەلایەکی خۆڕایی و کات بەفیڕۆدانێکی بێبەرهەم.

داخوا ئەتۆش لەو کەسانەی کە هەست دەکەن ژیانیان پێویستیی بە ئاڵوگۆڕێکی بنەڕەتی هەیە؟ داخوا بەڕاستی باوەڕت وایە کە دەبێ گۆڕانێك بەسەر خۆت یان ژیانت دا بێنی؟ رەنگە هەموو کاتێك لە رێی پێکهێنانی ئەم ئاڵوگۆڕەدا هەوڵت دابێ، بەڵام بۆچی هیچ کاتێك ئەم گۆڕانە روو نادا؟ چونکە شێوەی شکڵ گرتنی خۆشی و ناخۆشی لە تۆدا نەگۆڕاوە. دەزانی کە دەبێ بگۆڕێی، دەزانی کە دەبێ دەست بە کارێك بکەی، یان دەزانی کە دەبێ زەماوەند بکەی، بەڵام هەر لەو کاتەدا باوەڕت وایە کە دەست پێکردنی هەمووی ئەم کارانە بە مانای تووشبوونی ناڕەحەتییە، بۆیە دەست بەکار نابی و هەموو رۆژێ دەست پێکردنی ئەو کارە گرنگە وەدوا دەخەی. چ بکەین باشە؟

کلیلی گۆڕان پێچەوانەکردنەوەی چۆنیەتی شکڵ گرتنی هەستی خۆشی و ناخۆشییە.

رەنگە ئەتۆش کەسانی وا بناسی کە پەیتا پەیتا دەڵێن: "ئیدی وەختی ئەوە هاتوە کە زەماوەند بکەم." ئەوان پێیان وایە زەماوەند کردن بە مانای وەدەستهێنانی دەسکەوتی

جۆراوجۆره: لەزەت، خۆشحاڵی، ئاسوودەیی و لە هەمووان بەرزتر جۆرێك حاڵەتی خالیسی رووحی, هەستی بوونەیەك. بەڵام هەر کە هەلومەرجی زەماوەندیان بۆ دێتە پێش لەنەکاو دەکشێنەوە. چونکە بێئەوەی بەخۆ بزانن پێیان وایە زەماوەند بە مانای لەدەست دانی ئازادییە. تەنانەت هێندێك پێیان وایە زەماوەندی سەرکەوتوو، لە جیهان دا دەست ناکەوێ. بە باوەڕی هێندێکان ئاشق بوون بە مانای ئەوەیە هەموو بوون و نەبوونت بۆ یەکی دیکە سەرف بکەی، هەمیشە لە فکری وی دا بی و سەرەنجام تووشی شکان بی. ئەو کەسەی خۆشت دەوێ ئاخرەکەی بەجێت دێڵێ و دڵت دەشکێنێ. داخوا تا ئێستا تامی شکانی وات چاشتوە؟ ئەگەر نا، کەوایە حەتمەن لە دوارۆژ دا دەیچێژی. بەڵام ئەگەر دەتەوێ زەماوەند بکەی و هەرچی لە زەماوەند بەدەست دێ دەستت بکەوێ، دەبێ توانای هەڵگرتنی باری ئازارو ناڕەحەتییەکانیشت هەبێ.

بە هەڵە نەچی، ئەمن لەو کەسانە نیم کە دەڵێن تەنیا جوانییەکان ببینە. هێندێك کەس پێشنیار دەکەن تەماشای باغی بکەی و بڵێی ئەم باغە جوانە، بژاری نیە، هەمیشە بەخۆت بسەلمێنە کە هەموو شتێك ئامادەیە بۆ ئەوەی حەتمەن سەرکەوی. نا، ئەمن دەڵێم ئەم باغە جوانە بەڵام نێوەکەی پڕ لە گیاوگۆڵی زیادی و بێکەڵکە. جا ئەگەر دەتەوێ لە دیتنی لەزەت وەرگری وەڕێ کەوە. گیا بێکەلکەکان لەبنەوە هەڵکەنە. دامەنیشەو لێکدا لێکدا مەڵێ خوایەگیان باغی ژیانی من بۆ بژاری هەیە؟ مەڵێ خوایە گیان بۆچی ئەوەندە لەگەڵم نادلۆڤانی؟ ڕاپەڕە. بزانە کە ناڕەحەتی و سەختییەکانیش بەشێك لە ژیانن. لەوانەیە خەڵکی دیکە ناڕەحەتت بکەن و چاوەڕوانیی جۆراوجۆریان لێت هەبێ، بەڵام ئەتۆش چاوەڕوانیت لە خەڵکی دیکە هەیە، چما وانیە؟ ئەتۆش زۆر جار خەڵکی دیکەت ناڕەحەت کردوە. ئەگەر لە ژیان دا گیروگرفتێکت هەیە بەربەرەکانیی بکەو لەگەڵ گیروگرفتەکان بەرەوڕوو بەوە. زۆربەی خەڵك حەز ناکەن لەگەڵ گیروگرفتەکان بەرەوڕوو ببنەوە.

هەروەك گوترا، زۆربەمان لەوەی لە زەینمان دا دەبێتە هۆی دروست بوونی هەستی ئازارو شادی بێئاگاین و هەربۆیەش، ژیانمان لەجیاتی ئەوەی لە کۆنترۆڵی خۆمان دا بێ کەوتۆتە کێشەکێشی نێوان ئەم دوو هێزە. وا دابنێ کەسێك کە زۆرت خۆش دەویست و هەموو بوونی خۆت بۆ وی تەرخان کردبوو، بەجێی هێشتووی. بێگومان لە هەلومەرجێکی

وادا تووشی ناڕەحەتییەکی زۆر دەبی. لەوانەیە هاوکێشەیەکی ئاوا لە زەینت دا دروست بێ: ئەوین بەرابەرە لەگەڵ رەنج و ئازار.

هەرکەس لە مێشکی خۆی دا هاوکێشەیەکی وا دروست بکا، هەوڵ دەدا لەوە بەدوا لەکەس نیزیك نەبێتەوە. لە خەڵك دوور دەکەوێتەوەو هەربۆیەش ئیدی زۆر ناکەوێتە بەر سەرنجی خەڵکی دیکە. هەستی خۆی لای کەس دەرنابڕێ و تووشی خەمۆکی دەبێ. دیارە لەوانەیە لە دواڕۆژدا لەگەڵ یەکێك ئاشنا ببێ و ئۆگری بێ، تەنانەت لەوانەیە بکەوێتە فکری ئەوە کە زەماوەندیشی لەگەڵ بکا. بەڵام لە وەختێك دا وا دێتە بەرچاو کە هەموو شتێك بەباشی دەچێتەپێش، لەنەکاو بە جۆرێك ئەو ئەڵقەی خۆشەویستییە دەشکێنێ. بۆ وێنە لە میوانداریيەکی گرنگ دا بەشدار نابێ، زەمان بەدرۆزن دەردەچێ یان بێ هیچ پاساوێك لەگەڵ کەسێك کە خۆشی دەوێ دەست دەکا بە بەدڕەفتاری. چونکە مێشکی پێی دەڵێ: "بەڵێ دەزانم کە لە دۆستایەتی لەگەڵ ئەو لەزەت دەبەم بەڵام دڵنیام ئەو خۆشەویستییەش بە شکان کۆتایی دێ. کەوایە باشترە پێش ئەوەی تووشی ئازاری دوورییەکەی بم لێی بکشێمەوە." زۆر جێی داخە، بەڵام یەکی وا هەمیشە بە تەنیا دەمێنێتەوە.

بۆئەوەی تووشی چارەنووسێکی وا نەبی دەبێ جۆری شکڵ گرتنی لەزەت و ناڕەحەتی لە خۆت دا بگۆڕی. لە ژیانی زۆربەی مەمانان دا ئەم هێزانە بە هیچ جۆر لە ژێر کۆنترۆڵ دا نین، لە کاتێك دا بۆئەوەی بە تواناوە لە ڕێبازی ژیان دا بچینەپێش، دەبێ هەوساری ئەم دوو هێزە رێنیشاندەرە بەدەستەوە بگرین.

ماتۆڕەکانی ژیان

هەروەك باس کرا، دوو هێزی: مەیلی لەزەت و خۆپاراستن لەناڕەحەتی بەهێزترین ماتۆڕەکانی ژیانن و ئەوانەی ڕێکلامی بازرگانی ساز دەکەن بەباشی ئەو راستییەیان ناسیوە. ئەوان زۆر باش دەزانن چۆن دەتوانرێ خەڵك هان بدرێن دەست بکەن بە کڕینی شتوومەك. ئەوان تێگەیشتوون خەڵك وەختێك ئۆگری کڕینی بەرهەمێك دەبن کە پروپاگەندە بۆ ئەو بەرهەمە، کڕینەکەی لەگەڵ خۆشی و لەزەت لێك گرێ بدا، یان بە پێچەوانە پێیان نیشان بدا کڕینی بەرهەمێك دەردو ئازاریان کەم دەکاتەوە. باش بڕواننە

ریکلامـەکانی تەلـەڤزیۆن. داخـوا وانیـە؟ لـە هـەموو ریکلامێکـی تەلـەڤزیۆنی دا لـەزەت و ناڕەحەتی نیشان دەدرێ. ئەوانەی ریکلامی بازرگانی سـاز دەکـەن قـەت لـە پڕوپاگەنـدەی خۆیـان دا نـاڵێن: "خوشـکان و برایـان، تکایـە چـەندی زووە وەرن و بەرهەمـەکانی ئێمـە بکڕن." ئەوان بە لۆکە سـەردەبڕن. یـەکێك لـەو ریکلامانـەم بیرکەوتـەوە کـە بـۆ فرۆشـتنی تەلەفۆنی موبایل ساز کرابوو. پڕوپاگەندە بۆ فرۆشتنی ئەم تەلەفۆنە ئاوا داڕێژرابوو:

پیرەژنی بەستەزمان تەماشایەکی تەلەفونەکەی دەکاو دەڵێ: "خوایەگیان، بۆچـی ئـەم کوڕەم هێندە ئەزیەت کرد؟ تازە جارێکی دیکە تەلـەفونم بـۆ ناکـاو ئـەمن هـەتا هەتایـە بـە تەنیا دەمێنمەوە." ئێمە لە ١٥ چرکەدا رەنج و ئازاری ئەو ژنە لەبارەی تەلـەفۆن نـەکردنی کوڕەکەیەوە حاڵی دەبین, ئەوە هەر ئـەو هەسـتەیە کـە زۆر لـە دایکـان بوویانـە. لەلایـەکی دیکەوە کوڕەکە دەبینین کە دەڵێ: "ئەی خوای گەورە ئـەمڕۆ چـەند سـەرقاڵم، بـەڵام هـەر دەبێ تەلـەفونێك بـۆ دایکـم بکـەم." باشـە ئەمـەش ١٥ چـرکەی دواتـر، هـەر ئـەو هەسـتی ناڕەحەتییە کە بۆخۆمان چەند جار تووشی بووین. کوڕێك بەهۆی سەرقاڵیی زۆر دەرفـەتی نیـە تەلـەفون بـۆ دایکـی بکـا. جـا ئێـستا دوای ٣٠ چـرکە پێتـان نیـشان دەدەن کـە بـە تەلەفونەکەی وان دەتوانن بە لـەزەت و خۆشـی بگـەن. کوڕەکـە بـە تەلەفونـە موبایلەکـەی خۆی لە کاتێك دا خەریکی کارەکـانی خۆشـیەتی پێوەنـدی بـە دایکیـەوە دەگـرێ و دایکـی پێدەکەنێ: "ئۆ رۆڵە گیان، لەبیرت بووم؟" موزیکێکی زۆر جـوان لـێدەدرێ کـە بـاڵ بـە رووحتـان دەگـرێ و پاشـان گوێتـان لـێ دەبـێ کـە: "بـە کـڕینی ئـەم تەلەفونـە وا بکـەن بنەماڵەتان ئێوەیان لەبیر نەچێتەوە."

پێتـان وایـە لـەو ٣٠ چـرکەیەدا چ رووی داوە؟ رێکخـەرانی ریکلامـی ئـەم تەلەفونـە بـە کارامەیی بەهرەیان لە بنەڕەتی مەیل بە خۆشی و دووری لە ناخۆشی وەرگرتـوەو ئێوەیـان هان داوە لە زەینی خۆتـان دا ئەڵقەیـەکی پتـەوی پێوەنـدی دروسـت بکـەن. ئێـستا پێتـان خۆشە ئەم تەلەفونە بکڕن چونکە ریکلامەکە پێـی نیـشان دان کـە دەکـرێ بـە بـوونی ئـەم تەلەفونە بگەنە خۆشی. بە هەڵە نەچن، ئەمن بە هـیچ جـۆر دژی پڕوپاگەنـدە بـۆ بەرهەمـە نوێیـەکان نـیم، بـەڵام دەمـەوێ سـەرنجتان بـۆلای خاڵێـك رابکێـشم. ئـەمڕۆ زۆربـەی ئێمـە بێئەوەی پێویـستمان بـێ، بەرهـەمێك کـە ریکلامەکـەیمان لـە تەلـەڤزیۆن دیـوە، دەکـڕین.

چونکە ریکلامە تەلەڤزیۆنییەکان ئەڵقەیەکی پێوەندیی بەهێزیان لەنێوان بەدەستهێنانی خۆشی و لەزەت یان راکردن لە نارەحەتی و بەرهەمەکەی خۆیان دا دروست کردوە. ئەم دواییانە یەکێك لە باشترین جۆرەکانی ئەو ریکلامانەم لە تەلەڤزیۆن دی. ئەم ریکلامە هەوڵی دەدا خەڵکی بۆ وەرگرتنی کارتی ئیعتیباری لە بانك هان بدا.

لە سەرەتادا، دیمەنەکە تەواو تاریکە. لەپڕ پیاوێك دێتە سەر شانۆ کە زۆر نارەحەت و نیگەرانە. ئەو روو دەکاتە ئێوەو دەڵێ: "ئێستا سەعات چواری بەیانییە. تەلەفونیان بۆ کردووم و خەبەریان داومێ کە بابم تووشی دڵ راوەستان بووەو ئەمنیش هیچ دراوێکم نیە." پاشان خاتوونێك لەسەر شانۆ دەردەکەوێ و بە پێکەنینێکی دلڕفێنەوە دەڵێ: "ئێمە ئاگاداری گیروگرفتەکەت بووین و دەمانەوێ یارمەتیت بدەین." پاشان بە کارتێکی ڤیزاوە بەرەو پیاوەکە دەچێ. ئێستا پیاوەکە بە پێکەنینەوە روو دەکاتە ئێوەو دەڵێ: "چونکە کارتی ڤیزام هەبوو دەتوانم بۆ کۆمەك کردن بە بابم بچمە نەخۆشخانە. سوپاسی بانك دەکەم."

باشە، وەختێك ئەم ریکلامە دەبینن چۆن بیر دەکەنەوە؟ هەموو گیروگرفتێك بە بوونی کارتی ڤیزا چارەسەر دەکرێ. ئەگەر پێویستیتان بە دراو هەیە کارتێکی ڤیزا وەرگرن، هەموو شتێك وەرێ دەکەوێ.

ئەمریکەن ئێکسپرێسیش شێوەیەکی سەرنج راکێشی بۆ گەیاندنی بیروڕای خۆی هەیە. لە ریکلامی ئەم بانکەدا دەبینی ژن و مێردێکی جحێڵ لە سەفەرن و هەرچی دراوی پێیان بووە لێیان ون بووە. ئەوان زۆر نارەحەتن بەڵام لە نەکاو پیاوەکە روو دەکاتە خێزانی و دەڵێ: "غەمت نەبێ، ئەمن کارتی ئەمریکەن ئیکسپرێسم پێیە." ژنەکەی دەڵێ: "بەڕاست؟ نیعمەتە! کەوایە با دەست بکەین بە شت کڕین." ئیدی پێدەکەنێ و وەڵام دەداتەوە: گرنگ نیە، ئێمە کارتی ئەمریکەن ئێکسپرێسمان هەیە." پاشان کارتی ئەمریکەن ئێکسپرێس نیشان دەدرێ. باشە، کەوایە ئەگەر کارتی ئەمریکەن ئیکسپرێستان هەبێ دەتوانن سەفەری یۆنان بکەن، هەرچی خێزانتان داوا بکا بیکڕن و سەری شوێنە خۆش و سەرسوڕهێنەکان بدەن. کەوایە رۆژی دواتر حەتمەن بۆ وەرگرتنی ئەو کارتە سەر لە بانك هەڵدێنن.

ئەوانەی ریکلامە بازرگانییەکان دروست دەکەن، بە میلیۆن دۆلار خەرجی پروپاگەندە بۆ بەرهەمەکانیان دەکەن چونکە دەتوانن تەنیا لە ٣٠ چرکەدا بە میتۆدی پێکەوە گرێدانی خۆشی و ناخۆشی لەگەڵ بەرهەمەکانیان بیروبۆچوون و رەفتاری مەمانان بگۆڕن.

داخوا ریکلامی پروپاگەندەی پیپسی کۆلاتان دیوە؟ ئەم کۆمپانیایە بۆ فرۆشتنی بەرهەمەکەی خۆی کۆمەگی لە مایکل جاکسۆن وەرگرتوە. مایکل بە درێژایی رۆژێ قەت پیپسی کۆلا ناخواتەوە بەڵام بۆ نیشاندانی هەشتا چرکە ریکلامی پیپسی کۆلا ١٥ میلیۆن دۆلاری وەرگرتوە. داخوا کۆمپانیای پیپسی کۆلا بۆچی حازرە دراوێکی ئاوا قورس بدا بە مایکل جاکسۆن؟ زۆر لە خەڵکی ئەمریکا دەنگی مایکل جاکسۆنیان پێ خۆشەو بە بیستنی ئاوازەکانی هەست بە خۆشحاڵی دەکەن. ئەو هەستەی لە بیستنی ئاوازەکانی تووشی خەڵك دەبێ ئەوەندە بەرزە کە بۆتە هۆی ئەوەی کاسێتەکانی پتر لە هی هەموو گۆرانیبێژێك لە مێژووی مووزیك دا بفرۆشرێن. کۆمپانیای پیپسی کۆلاش دەیەوێ خەڵك ئەم هەستەیان بەرامبەر بە بەرهەمەکانی هەبێ. بڵێ چۆن؟ بە راکێشانی سەرنجی خەڵك. وەختێك چەندین جار دەنگ و رەنگی مایکل جاکسۆن لەگەڵ ئارمی پیپسی کۆلا لە تەلەڤزیۆن بڵاو بێتەوە، لە مێشکی خەڵك دا هەستی لەزەت و خۆشی لەگەڵ پیپسی کۆلاش گرێ دەدرێ. لەوەودوا، هەموو کەس وەختی شت کڕین حەتمەن پیپسی کۆلاش دەکڕێ، چونکە کڕینی ئەم بەرهەمە لە مێشکی دا لەگەڵ خۆشی تێکەڵ بووە.

نوخته گۆڕان

زانیمان کە خۆپاراستن لە نارەحەتی گرنگترین هۆی دەست پێکردن یان وەلانانی هەر کارێکە. هیچ ئاڵوگۆڕێك لە ژیانمان دا روو نادا مەگەر بەهۆی بارودۆخێکەوە بە ئەندازەی پێویست هەست بە نارەحەتی بکەین. رەنگە تا ئێستا داستانی زۆر سەرکەوتنی جێگای سەرسوڕمانتان بیستبێ. داستانی کەسانێکی سەرکەوتوو کە توانیویانە لە قووڵکەی داماوییەوە بگەنە لووتکەی سەرکەوتن. هەمووی ئەوانە لە شتێك دا هاوبەشن: رۆژێك هەستیان کردوە وەزعیان بە جۆرێك ناخۆشە کە ئیدی دەری نابەن. بۆیە دەستیان کردوە بە بیرکردنەوە، بۆ رزگاربوون لەو نارەحەتییە رێگاچارەیان دۆزیوەتەوە، دەستبەکار بوون

و بەهیچ قیمەتێك دەستیان لە هەوڵ و تەقەلا هەڵنەگرتوە، چونكە زانیویانـە قبـووڵی هـەر سەختییەك لە قبووڵی بارودۆخی ئێستایان باشترە. ئەو جۆرە بەسەرهاتانە زۆرن.

كتێبەكانی ئەی. جی. ماندۆتان خوێندۆتەوە؟ یـەكێك لـە كتێبـەكانی نـاوی (بازرگانـانی سەركەوتووی جیهان"ە. لە فەسڵێكی ئەم كتێبەدا بەسەرهاتی پیاوێك دەخوێنینەوە كە لـە پێش دا ئارەقخۆر بووە. هیچ دوارۆژێكی لەپێش خـۆی نـەدیوەو لـە شـەقامەكان دا ژیـاوە. رۆژێك ئەو پیاوە لە سەرمان پەنا بۆ كتێبخانەی گشتیی شار دەبا. لـەوێ دەسـت دەكـا بـە كتێب خوێندنەوە. لە نەكاو تێدەگا كـە ژیـانی ئەوەنـدە جێـی داخ و بێسـوودە كـە ئیـدی نایەوێ بەو جۆرە بژی. ئەو ئەوەندە لەو ژیانە بێزار ببوو كە بە هـیچ نرخێـك ئامـادە نـەبوو درێژەی پێبدا بۆیە بیری كردەوەو گەیشتە ئەو ئاكامە كە بۆئـەوەی بگاتـە خۆشـی، دەبـێ زۆرتر فێر بێ. ئەو ئەوەندەی خوێندەوە كە توانی ببێتە سەرنووسەری گۆڤاری سەركەوتن. پاشان لەگەڵ تاقمی دەبلیۆ. كراون دەستی بەكار كردو یەك لـە دوای یـەك لـە پلیكانـەكانی پێشكەوتن وەسـەر كـەوت. زۆر كـەس لـە سـایەی ناڕەحەتییـەوە سـەركەوتنیان بەدەسـت هێناوە.

باش بیر بكەنەوەو وەبیرتان بێتەوە كە لـە ژیـان دا چـەند سـەركەوتنتان لـە كـیس خـۆ داوە، لە كاتێك دا زۆر باشـتان دەزانـی بـۆ وەدەسـتهێنانی دەبـێ چ بكـەن. بۆچـی لەگـەڵ ئەوەی دەزانن بە ئەنجام دانی كارێك خۆشیتان دەست دەكەوێ، ئەو كارە ناكـەن؟ چـونكە مێشكتان پێتان دەڵێ: "بەڵێ، سەركەوتن لەم كارەدا زۆر خۆشە بەڵام بە دەست پێكردنـی ئەم كارە دەبێ ناڕەحەتییەكی زۆر بكێشی." دیارە هیچ كەس ئامادە نیە كارێك دەست پێ بكا كە بەباوەڕی خۆی ناڕەحەتی و ئازاری تووش دەكا.

هەموو كارێك دوو رووی هـەن. بـیر لـە هـەر كامێكیـان بكەیـەوە ئاكـامێكی جیـا لـەوەی دیكـەت دەسـت دەكـەوێ. ئەگـەر زیـاتر بـیر لـە دژواری و سـەختیی كارەكـە بكەنـەوە ئەنجامدانی بۆ ئێوە نامومكین و هەر نەبێ پڕ ئازار دەبێ، بەڵام ئەگەر بیرتـان بخەنـە سـەر ئاكـامی سـەركەوتووانەی و هەسـتێكی خـۆش كـە دوای ئەنجامـدانی دەسـتتان دەكـەوێ، ئەنجامەكەیتان زۆر پـێ خـۆش دەبـێ. فكرتـان لەسـەر هەرچییەك سـاغ بكەنـەوە ئـەویان دێتەدی. كەوابوو ئەوەی ئاكـامی كارێـك خـۆش و دڵڕفێن یـان بـە پێـچەوانە نـاخۆش و پـڕ

ژانەسەر دەکا، جۆری بیرکردنەوەی خۆتان لەو کارەیە. چوکلیاتتان پێ خۆشە؟ بەڵێ؟ بەڵام داخوا تا ئێستا رێ کەوتوە بەسەر حەزی خواردنی چوکلیات دا زاڵ بن؟ چۆن؟ ئەگەر تەنیا لەبیری لەزەتی خواردنی چوکلیات دا بن ناتوانن لە خواردنەکەی بگوزەرێن، بەڵام ئەگەر لە کاتی دیتنی چوکلیات دا زەینتان تەنیا بخەنە سەر قەڵەوی و ناقۆڵابوونی بیچمی لەشتان، ئەگەر بە خۆتان بسەلمێنن کە بە خواردنی چوکلیات هەستێکی ناخۆشتان بۆ دروست دەبێ، دیارە رەفتاریشتان دەگۆڕێ و تەنانەت حازر نابن دەستیش لە چوکلیات بدەن.

بۆ وەدەستهێنانی ئەندامێکی رێك و پێك و کزبوون تەنیا رەچاو کردنی رێژیمێکی خواردن بەس نیە، دەبێ رۆژێك لە کاتێك دا تەماشای ئاوێنە دەکەی، دەچیە بانگهێشتنێك، دەستەجلێکی جوان دەبینی کە بۆ بەرت نابنەوە یان هەست بە قورسی و ماندوویی دەکەی، ئەوەندە نارەحەت بی کە بگەیە نوختەگۆڕانێك. نوختەگۆڕان ئەو دەمەیە کە هەست دەکەی بارودۆخی ئێستا ئیدی لەتوانا دەرچووە، لەو حاڵەدا رێگایەك بۆ گۆڕینی دەبینیەوە.

ئەمن پێم وایە هەموو دەمێ دەکرێ هەر خوویەك، هەستێك یان بیرکردنەوەیەکی نالەبار بگۆڕێ. تەنیا کار کە دەبێ بیکەن ئەوەیە کە جڵەوی بیری خۆتان بەدەستەوە بگرن و بزانن لەسەر کوێی رادەگرن. ئەگەر دەتانەوێ دەست بەکارێك بکەن، دەبێ بەو ئاکامە بگەن کە نەکردنی کارەکە لە تەواو کردنی دژوارترو بەژانترە. بۆ پێکهێنانی ئەم باوەڕە لە مێشکتان دا، دەبێ بیری خۆتان لەسەر ئەو قازانجە کە لە ئەنجامدانی ئەم کارە دەستتان دەکەوێ ساغ بکەنەوە. بە جۆرێکی دیکە بڵێین، لە مێشکی خۆتان دا تەواو کردنی ئەو کارە لەگەڵ خۆشی و دەست پێنەکردنی لەگەڵ نارەحەتی لێك گرێ بدەن. واتە هەر ئەو کارە کە ریکلامی تەلەڤزیۆنی لەگەڵتان دەکا. مەیەڵن خەڵکی دیکە ناچارتان بکەن بکەونە هەلومەرجێکی لەو بابەتەو بە قازانجی خەڵکی دیکە کار بکەن. دەتوانن لەم شێوە کارە بۆ ژیانی خۆتان کەلك وەرگرن. بۆچی ئێوە لەم بنەمایە بۆ باشتر کردنی ژیانی خۆتان کەلك وەرناگرن؟ ئەگەر هەموو شەوێ وەبیرتان دێتەوە کە ئەمرۆش تەلەفونتان بۆ دایکتان نەکردوە، ئەوەی پێویستتانە تەلەفونێکی موبایلی تازە نیە، بەڵکوو پێویستیتان بە

بیرکردنەوەیەکی جیاوازە. ئەگەر دەتانەوێ لەگەڵ هەموو سەرقاڵیی خۆتان خاترجەم بن کە تەلەفونی بۆ دەکەن دەبێ لە خۆتان بپرسن ئەگەر ئەمشەو تەلەفون بۆ دایکم بکەم چ هەستێکی دەبێ؟ ئەمن هەست بە چی دەکەم؟ بێگومان خۆشحاڵی. بەلام ئەگەر ئەمشەویش تەلەفون کردن بۆ دایکمم لەبیر بچێ، ئاخری شەوێ چ هەستێکم دەبێ؟ ناڕەحەتی. ناڕەحەتییەکی توند. ئەگەر بتوانی بەڕاستی ئەو ناڕەحەتییە هەست پێ بکەی ئیدی هەرگیز لەبیرت ناچێ تەلەفون بۆ دایکت بکەی.

ڕەمزی سەرکەوتن سوودوەرگرتن لە هەستی ناڕەحەتییە. ئەگەر کەلکی لێ وەرگری ژیانت دێنیە ژێر کۆنترۆڵی خۆت. ئەگەر وانەبێ ئەتۆ دەچیە ژێر کۆنترۆڵی ژیانت. لە فەسڵی دواتر دا شێوەی دروست کردنی ئەڵقەی پێوەندی لەگەڵ ناڕەحەتی یان خۆشیت فێر دەکەم، بەلام ئێستا بۆ ڕاهێنان بەرنامەی دیاریکردنی ئامانجەکانمان دەبێ.

هەموو ئەو ئامانجانەی لە ژیان دا بووتن و پێیان نەگەیشتووی لە دەفتەری خۆت دا یادداشت بکە. پاشان بیر بکەوە چ هۆگەلێك کۆسپی سەر ڕێگای گەیشتن بە ئامانجەکانت بوون. بۆ نموونە ئەتۆ داهات و دراوی پێویستت نیە. (زۆر کەس لەگەڵ ئەم گیروگرفتە بەرەوڕوون. ئەمنیش ماوەیەك هەر لەم بارودۆخەدا ژیاوم.) کەوایە دەبێ بزانی کۆسپی سەر ڕێگای بەدەستهێنانی داهاتی زۆر لە تۆدا چیە، چونکە ئەتۆ مرۆڤێکی نائاسایی، توانای ئەنجامدانی کاری گەورە گەورەو بەدەستهێنانی ئاکامی باشت هەیە, توانایەکی بێئەندازی دەروونیشت هەیە, بێ ئامانج نی و بەڕاستی حەز دەکەی دراوێکی زۆرتر دەست کەوێ. کەوایە ئەگەر لە ژیان دا بەدەست گیروگرفتی ماڵییەوە بە ئازاری لەبەر ئەوە نیە کە بەڕادەی پێویست بەهۆش نی یان توانای ئەنجامدانی کارێکت نیە. مەڵێ هەوڵم داوە بەلام دراوێکم دەست نەکەوتوە. لە هەموو وڵاتێك دا زۆر ڕێگا بۆ وەدەستهێنانی داهات هەن.

ئەگەر پێت وایە ڕادەی داهاتت بە هیچ جۆر جێی ڕەزامەندی نیە، تەنیا لەبەر ئەوەیە کە لە مێشکی خۆت دا وەدەستهێنانی داهاتت لەگەڵ ناڕەحەتی گرێ داوە. بانگەوازێك لە هەناوتەوە پێت دەڵێ دراوی زیاتر بە مانای ناڕەحەتیی زیاترە. پێت سەیر نەبێ، باش حاڵی بووی. لە جێگایەك لە کەلێن و قوژبنی مێشکت دا ئەو باوەڕە هێلانەی هەڵبەستوە کە بۆ وەدەستهێنانی دراو دەبێ ناڕەحەتییەکی زۆر بچێژی. هێندێ کەس پێیان وایە بۆ

دراو پەیدا کردن دەبێ پیاو واز لە حەسانەوەو خۆشی بێنێ. ئیدی ناتوانێ وەك جاران لەگەڵ بنەماڵەکەی بێ. کەوایە دراو پەیدا کردن پێویستیی بە ئەزیەت کێشان هەیە. هێندێك پێیان وایە بۆ وەدەستهێنانی دراوی زیاتر دەبێ لەگەڵ خەڵکی دیکە ببیە شەریك. جا ئەوان لەدڵی خۆیان دا دەڵێن: "لەنێو ئەوانەدا سەرەنجام یەکێك خەیانەتم پێ دەکاو رۆژێك لە نەکاو هەموو شتێکم لە کیس دەچێ." بێگومان ئەو هەستە زۆر ناخۆشە. ژمارەیەکیش لەو باوەڕەدان کە "ئەگەر ئەوەندەی دەمەوێ دەوڵەمەند بم، بارودۆخی ژیانم دەگۆڕێ. دۆستەکانی ئێستام لەدەست دەدەم و بەتەنیا دەمێنمەوە." ئاشکرایە بەم جۆرە فکرەوە قەت ناتوانن کارێك بۆ وەدەستهێنانی داهاتی زیاتر ئەنجام بدەن.

تەرازووی مێشك

مێشکی ئێوە تەرازوویەکی زۆر وردی هەیە. لە کاتی دەست پێکردنی هەر کارێك دا، خۆشی و ناخۆشییەك کە لەم کارە بەدەست دێن بەم تەرازووە دەکێشرێن. ئەگەر تای ناڕەحەتییەکە قورستر بێ حەزێکتان لە دەست پێکردنی ئەو کارە نابێ. کەوایە ئەگەر دەتانەوێ کارێك دەست پێ بکەن و ناتوانن لەبەر ئەوەیە کە تای تەرازووی مێشکتان بەو لایەدا قورسترەو ئەگەر قەرارە رەفتاری خۆتان بگۆڕن و لە توانای دەروونیی خۆتان بەهرە وەرگرن، دەبێ ئەوەی لە مێشکتان دا لەگەڵ خۆشی یان ناخۆشی بۆتە یەك مانا، بگۆڕن.

ئەتۆ دەڵێی: "دراو واتە ئازادیی زیاتر. دەتوانم بەو دراوەی هەمە یارمەتیی دۆستانم بدەم، دیارییەك بۆ منداڵەکەم بکڕم، بچمە سەفەری دەوری دنیا، زانیاریی خۆم زیاتر بکەم و تەنانەت باشترین راهێنەریش بگرم." بەڵام هەر لەوکاتەدا مێشکت هاوارت لێ دەکا کە: "بەڵێ، بەڵام ئەگەر دراوی زیاترت هەبێ ئیدی قەت دەرفەتی تەواوت بۆ راگەیشتن بە منداڵەکەت نابێ، بۆ وەدەستهێنانی دراو دەبێ لە هەموو ئەو سەرگەرمییانەی حەزت لێیانە بگوزەرێی و حەسانەوە وەلانێی، لەوانەیە شەریکەکانت خەیانەتت پێ بکەن و دراوەکەتت لەدەست بچێ و سەرەڕای ئەوەش بۆ هەتا هەتایە بە تەنیا دەمێنیەوە."

ئەگەر دەتەوێ لە شەڕی قەرزدارییەکانت رزگار بی، یان بە داهاتێکی باشتر ژیانێکی خۆشتر هەبێ، دەبێ جارێك و بەیەکجاری بڕیار بدەی جۆری ساغکردنەوەی فکرت

بگۆڕی. تەرازووەکەی خۆت بەباشی بەکار بەری. لە خۆت بپرسی ئەگەر هەمیشە بە نەداری بژیم دەبێ چەند ناڕەحەتی بچێژم؟ ئەگەر دراوێکی زیاتر وەدەست بێنم چەندە ناڕەحەت دەبم؟ دەبێ بزانی بۆ بەدەستهێنانی دراو لەباری هەست و مەعنەوی و ماڵی و لەشییەوە چ نرخێك دەبێ بدەی.

هەروەك زۆر جارم گوتوە (دووپاتکردنەوە، دایکی هەموو فێربوونێکە) دوو هێزی بنەڕەتی ڕێبازی ژیانی ئێمە دیاری دەکەن: ڕاکردن لەبەر ناڕەحەتی و ئارەزووی گەیشتن بە خۆشی. ئەگەر دەتەوێ ژیانت لە کۆنترۆڵی خۆت دا بێ دەبێ هەوساری ئەو دوو هێزە بەدەستەوە بگری, ئەگەر نا، ئەو دوو هێزە هەوساری تۆ بەدەستەوە دەگرن. بۆ بەدەستەوەگرتنی ئەم دوو هێزە دەبێ بتوانی جێگای ساغ بوونەوەی فکری خۆت بگۆڕی. فکرت لەسەر هەر شتێك ساغ بکەیەوە دێتەدی. دەبێ فێر بی هاوکێشەکانی مێشکی خۆت بگۆڕی. ئەگەر لە مێشکی تۆدا دراو بەرامبەر لەگەڵ ناڕەحەتییە، هیچ کات دراوێکی زیاترت دەست ناکەوێ. کەوایە دەبێ ئەو جۆرە هاوکێشەیە تێك بشکێنی و بیرت لەسەر ئەو لایەنەی دراو پەیدا کردن ساغ بکەیەوە کە خۆشی وەبیر دێنێتەوە.

مەشقی ئاڵوگۆڕ

باشە، وەرە هەر ئێستا مەشقی ئەنجامدانی ئەو ئاڵوگۆڕانە بکەین. دەفتەری سەرکەوتنی خۆت بێنە. چوار کاران کە دەبێ حەتمەن بیانکەی بەڵام تا ئێستا دەستت پێ نەکردوون لەوێدا یادداشت بکە. بۆ وێنە دەتەوێ سیگارکێشان وەلا بنێی، تەلەفون بۆ دۆستێکت بکەی، وەدوای کارێك بکەوی، بە کەسێك بڵێی زۆرم خۆش دەوێیو... پێویست نیە ئەو چوار کارە زۆر دژوارو ئاڵۆز بن, چوار کاری زۆر ساکار بگرە. نا، مەڵێ سبەینێ. هەر ئێستا ئەو کارە بکە چونکە سبەینێ کاری زۆرترت دەبن کە دەبێ ئەنجامیان بدەی. ڕۆژ بەڕۆژ هێزی دەروونیت زۆرتر دەبێ و تێدەگەی حەزێکی زیاترت لە تەواو کردنی کارە دواکەوتووەکانت هەیە. ئێستا هەر فکرێك بۆتە کۆسپی سەر ڕێگای کارکردنت لە پەنای کارەکە بنووسە. تەنیا شتێکی لێتم دەوێ ئەوەیە کە لەگەڵ خۆت ڕاست بی. بیانوو دانەتاشی. بەڕاستی تا ئێستا چەند جار ڕێکەوتوە کارێکت تەنیا دوای ئەوەی چەند جارت داوا لێ کراوە ئەنجام دابێ؟

قەشەیەکی گەورە هەبوو کە هەموو حەوتووان ژمارەیەکی زۆر خەڵك بۆ گوێگرتن لە وتارەکانی دەچوونە کلیسا. ڕۆژێکیان قەشە مۆعیزەیەکی زۆر سەرنج ڕاکێشی کرد. حەوتووی دواتر کە خەڵك بۆ بیستنی قسەکانی چوونە کلیسا دیسان هەر ئەو مۆعیزەیان گوێ لێ بوو. حەوتووی دواتریش هەرواو... ئەم مۆعیزەیە پێنج جار دووپات بۆوە. هاتوچۆکەرە قەدیمییەکانی کلیسا بڕیاریان دا ئەم مەسەلەیەی لەگەڵ باس کەن، چونکە پێیان وابوو گیروگرفتێك هاتۆتەپێش. ئەوان زۆر بە شکۆوە بە قەشەیان گوت: "جەنابی قەشە، دەزانی وتارەکەی ئەمڕۆت هەر ئەو وتارە بوو کە چەند حەوتوویە دەیخوێنیەوە؟" قەشە پێکەنی و گوتی: "بەڵێ دەزانم، بەڵام داخوا ئێوە ڕەفتارتان بەم قسانەم کردوە تا قسەیەکی دیکەتان بۆ بکەم؟"

کەوایە:

١ـ ئەو چوار کارە کە لەمێژە دەبوو بیانکەی و وەدوات خستوون یادداشت بکە.

٢ـ بنووسە کە پێت وایە بە ئەنجامدانی ئەو کارانە تووشی چ ناڕەحەتییەك دەبی. ئەگەر وەڵام دەدەیەوە کە "هیچ" دەبێ زیاتر لەو بارەیەوە بیر بکەیەوە. لەوانەیە ناڕەحەتییەکەت شتێك بێ کە بەڕواڵەت ئەوەندە گرنگ نیە. وەك ئەوە کە ڕەنگە پێت خۆش نەبێ وەختی خۆت بەو جۆرە کارانە بەفیڕۆ بدەی.

٣ـ بنووسە کە لە ئەنجام نەدانی ئەو کارە چ خۆشییەکت پێ دەبڕێ. زۆر جار لە ئەنجام نەدانی کارێك لەزەت وەردەگرین. بۆ وێنە ئەتۆ دڵنیای کە دەبێ کێشی لەشت کەم بکەیەوە چونکە ئەندامێکی ناقۆڵات هەیە یان لەش ساغیت لە مەترسی دایە، بەڵام ئەو کارە جاربەجار وەدوا دەخەی چونکە هەموو جارێ، لە خواردنی چوکلیات و شیرنیات چێژ وەردەگری. سێ پیتی یەکەمی وشەی ڕێژیمی خواردن لە زمانی ئینگلیزی دا (Diet) بێننە بەرچاو (Die) بەمانای مردنە. ئەتۆش ئەگەر بەو چاوە بڕوانیە ڕێژیمی خواردن بێگومان دەستی پێ ناکەی و تەنانەت ئەگەر ڕێژیمێکی باشیش دەست پێ بکەی ناتوانی درێژەی پێ بدەی. چونکە ڕێژیمی خواردن لە مێشکی تۆدا لەگەڵ ئازاری خۆراك نەخواردن لێك بەستراوە. هەر جارێك کە دێیە سەر ئەو باوەڕە دەبێ چەندی زووە ڕێژیمی خواردن بۆ خۆ کز کرن دەست پێ بکەی مێشکت پێت دەڵێ: "خوایەگیان! دەبێ هەموو ئەو شتانەی پێم خۆشن وەلا بنێم!"

٤ـ داوات لێ دەکەم چەند پرسیار لە خۆت بکەی. بۆ وێنە ئەگەر لەمێژە دەتەوێ بۆ کەمکردنەوەی کێشی لەشت ڕێژیمێکی باشی خواردن دەست پێ بکەی و بۆت نەکراوە، لەخۆت بپرسە لەزۆرخۆری چیم دەست دەکەوێ؟ یان ئەگەر واز لە سیگارکێشان نەیەنم چ ڕوودەدا؟ ئەگەر نەنێرمە خوازبێنیی کەسێك کە خۆشم دەوێ چ ڕوودەدا؟ لەگەڵ خۆت ڕاست و ڕاشکاو بە. ئەگەر ئەم کارانە نەکەی لە ٤,٣,٢ یان ٥ساڵی داهاتوودا وەزعت چۆن دەبێ؟ لە دوارۆژدا بۆ کاروچالاکی چەندت وزە دەبێ؟ متمانە بەخۆبوونت چەند دەبێ؟ ئەم کارە چ شوێنەوارێکی لەسەر پێوەندیت لەگەڵ نیزیکان و دۆستانت دەبێ؟ دراوت لە کیس دەچێ، قەڵەو دەبیو... نا، ئەمانە بەس نیە. بە وەڵامێکی کورت بیبڕەوە. لەبیرت نەچێ ئەوەی ئێمە لە ژیان دا ڕێنێوێنی دەکا هەستی ئێمەیە نەك هۆش و زیرەکیمان. کەوایە لە هەستی خۆت کۆمەگ وەرگرە. هەوڵ بدە هەستێك کە پاش ٤,٣,٢ یان ٥ ساڵ، ئەگەر لە ژیان دا نەگەیە ئاکامی دڵخواز تووشی دەبی لە ئێستاوە تێبگەی و بینووسە.

٥ـ ئێستا دوا هەنگاو هەڵێنەوە. هەرچی هەر ئێستا یان دواتر بەهۆی ئەم هەنگاوانەوە بەدەستی دێنی یادداشت بکە. پێرستێکی گەورە لە هەموو ئەو هەستانە کە تووشیان دەبی ئامادە بکە.

هەست دەکەم:

ژیانم لە کۆنترۆڵی خۆم دایە.

ئاسینێکی زیاترم لەژیان بەدەست هێناوە.

لە جاران زیاتر بەرپرسایەتی قبووڵ دەکەم.

متمانە بەخۆبوونێکی زیاترم دەست کەوتوە.

لەش ساغی و وەزەیەکی زۆرترم هەیە.

پێوەندییەکی پتەوترم لەگەڵ خەڵك دامەزراندوە.

و....

دووبارە دەوری دەکەینەوە: دوو هێزی کۆنترۆڵکەر هەن، ڕاکردن لەبەر نارەحەتی و کێشران بەرەو خۆشی. بۆ پێشکەوتن هەردووکیان بەکار بەرە، ئەگەر نەتوانی خۆت پێش بخەی زۆر کەس هەن کە بە کەیفی خۆیان تۆ بەرەوپێش دەبەن. کەوایە بۆخۆت، کۆنترۆڵی

ژیانی خۆت بەدەستەوە بگرە. فێر بە فکری خۆت کۆنترۆڵ بکەی و بیکەیە دەزمایەی خۆت. راهێنانەکەت هەر ئەمڕۆ ئەنجام بدە. لەبیرت نەچێ کە دەبێ ٥ قۆناغ ببڕی. رامەوەستە، ئەم کارە مەخە سبەینێ، تکایە هەر ئێستا ئەنجامی بدە.

ڕۆژی سێیەم

ئەڵقەکانی پێوەندی

ئەمڕۆ سێیەمین ڕۆژی بەرنامەکەمانە. خۆشحاڵم لەوەی هێشتا بەدوای بەرنامەی وەدەستهێنانی توانای دەروونی دا دەڕۆی. داخوا ڕاهێنانەکانی ڕۆژی دووەمت ئەنجام داون؟ ئەگەر ئەنجامت نەداون هەر ئێستا کتێبەکە وێك نێ، بەڵام ئەگەر پێشتر ڕاهێنانەکانت ئەنجام داون لە گەڵمان بە با درێژەی پێ بدەین. ئەوەی لە دوو ڕۆژی ڕابردوودا فێر بووی:

لە بەشەکانی پێشوودا خوێندتەوە کە بۆئەوەی بتوانی لە ژیان دا بگەیە ئاکامی دڵخواز، دەبێ کۆمەگ لە توانای دەروونیی خۆت وەرگری. توانای دەروونی واتە توانای دەست کردن بە کار، واتە ئەوە کە بتوانین لە هەر بارودۆخێك دا ڕێگای خۆمان بە ڕوونی بدۆزینەوە، واتە دەست پێکردن و درێژەدان، واتە ئەوە کە بزانین ئەو کارەی دەستمان پێ کردوە کردەنییە یان نا، واتە ئەوە کە تێبگەین لە ئامانج نیزیك دەبینەوە یان لێی دوور دەکەوینەوەو واتە ئەوەندە لە شێوەو ڕەفتاری خۆمان دا نەرمی بنوێنین کە بتوانین بە ئاکامی دڵخوازی خۆمان بگەین.

بۆئەوەی دەستمان بگاتە توانای دەروونی دەبێ وەدوای سەرمەشقی کەسانی سەرکەوتوو بکەوین بەڵام هەر ئەوەندە؟ ئەدی بۆ هەموو کەس وا ناکا؟ وەڵامەکەی ئەوەیە: لە ترسان. ترس. بەتایبەتی ترس لە ناڕەحەتی مرۆڤەکان لە کارکردن دەگێڕێتەوە. ناڕەحەتی لە شکان، لە بیستنی وەڵامی "نا"، لە هەر شتێك لەوانەبێ خەڵك لەبارەی ئێمەوە بیر بکەنەوە یان بڵێن، و تەنانەت ترس لەو شتە کە نایناسین. هەموومان لەبەر ناڕەحەتی ڕادەکەین و تامەزرۆین دەستمان بە خۆشی ڕابگا. لە فەسڵی پێشوودا تێگەیشتین کە ئەم دوو هەستە واتە ئارەزووی خۆشی و بێزاری لە ناڕەحەتی ڕێبازی ژیان بە ئێمە نیشان دەدەن. ئەوەی ئێمە لە ڕێبازی ژیان دا دەباتەپێش چۆنیەتیی دروست

بوونی ئەڵقـەی پێوەنـدی لـە نێـوان ئـەم دوو هەسـتەو حاڵەتـە جۆراوجۆرەکـانی سیـستمی دەماریی ئێمە دایە. ئەمە مانای چیە؟

مانای پێکەوە گرێ درانە. پێکەوە گرێدران واتە دروستبوونی ئەڵقەیـەکی زۆر قـایم لـە نێو مێشك لە نێوان هەر کارێك و خۆشی و ناڕەحەتیدا. دیسان ئـەو نموونەیـە دێنمـەوە کـە حـەزی لـێ دەکـەم: چـوکلیات. بۆچـی هێنـدێ کـەس زۆر چـوکلیات دەخـۆن؟ چـونکە لـە سیـستمی دەمـاریی وان دا لـەنێوان خـواردنی چـوکلیات و هەسـتی خۆشـی و چـێژی زۆردا ئەڵقەیەکی زۆر قایمی پێوەندی دروست بووە. دیارە ئـەو پێوەندییـە هـیچ بـە قـازانجی وان نابێ چونکە بەو جۆرە زۆر قەڵەو دەبـن و لـەش سـاغیی خۆیـان لەدەسـت دەدەن. کەوایـە لەزەتی کاتیی خواردنی چوکلیات دەتوانێ ببێتە ناڕەحەتیی درێژخایەنی قەڵەوی. لەگەڵمی یان نا؟ کەوابوو ئەوەی ژیانی ئێمەی لە کۆنترۆڵ دایـە ئـەو مانـاو مەفهوومەیـە کـە لـە هـەر شتێك لە مێشکی ئێمەدا دروست بووە.

هەمیشە لەبیرت بێ ئەو مەفهوومەی لە مێشکت دایە، چ چاك و چ خەراپ، رەفتـاری تـۆ دیاری دەکا. ئەوکاتەی منداڵ بووی دایکت بە ئۆگرییەوە لە باوەشی دەگرتی. کەوایە ئـەتۆ فێر بووی کە لە ئامێز گرتن بە مانای خۆشەویستییە. ئەم ئەڵقەیە لە مێشکی تـۆدا دروسـت بووەو ئێستا لە باوەش گرتن و لەباوەش گیرانت پێ خۆشەو لەزەتی لـێ دەبەی.

لەبارەی رێژیمی خواردن بۆ کزبوونەوە چۆن بیر دەکەیەوە؟ ئەگەر پـەیڕەوی کـردن لـە رێژیمی خۆ کزکردن لە مێشکی تۆدا بە مانای وەدەستهێنانی لەزەت بێ، لەزەت لە کزبـوون و بـەتواناترو زینـدووتر بـوون، ئەگـەر لـە نێـوان رێـژیمی خـۆراکی و لـەزەت دا ئەڵقەیـەکی پێوەندی دروست بکەی، مسۆگەر لە کەمکردنەوەی کێشی خۆت دا سەرکەوتوو دەبی و بـۆ هەتا هەتایە بێهەستکردن بە هیچ ناڕەحەتی و پەژیوانییەك رێوشـوێنی دروسـتی خـواردن رەچاو دەکەی. بەڵام ئەگەر کەمکردنەوەی کێشی لەش لە مێشکت دا بـە مانـای ناڕەحـەتی لە کەم خواردن یان نەخواردنی هێنـدێ لـە خواردنـەکان بـێ چـۆن؟ داخـوا دەتـوانین هـەتا هەتایە ئازارێکی وا بچێژین؟ بێگومان نا.

بەڵام لەبارەی زەماوەندەوە. ئەگەر زەماوەندە بۆ تۆ بە مانای لە دەسـتچوونی ئـازادی بێ، هەر ئەو ئەڵقـە پێوەندییـە بـەهێزە لـە نێـوان زەماوەنـدو هەسـتی ناڕەحـەتی دا لـەنێو

مێشکت جێ دەگرێ و دیارە لەو بەسترانەوەیە کە زەماوەند کردن بۆتۆ لەگەڵ خۆی دێنێ دەترسی، چونکە ناتەوێ تامی ناڕەحەتی بچێژی. تەنانەت ئەگەر زەماوەندیش بکەی ئەو باوەڕە لە ژیانت دا گیروگرفتت بۆ دروست دەکا. ڕێگا بدە نموونەیەك بێنمەوە تا مەسەلەکە روونتر بێتەوە. شەریکی ژیانت پێی وایە زەماوەند کردن بە مانای بەدەستهێنانی ئەوپەڕی خۆشییە، بەڵام بۆتۆ زەماوەند بە مانای "ناڕەحەتی بەهۆی لەدەستچوونی ئازادی"یە. ئەو ناتەباییە دیارە دەبێتە سەرەتای گیروگرفتی نێو بنەماڵە. دڵنیام ئەتۆش ژن و مێردی وا دەناسی. کەسانی وا کە زەماوەند بۆ هەردووکیان یەك مانای نیە.

بیرکردنەوەی لەبار بەس نیە

داخوا ئەتۆش لەو کەسانەی کە هەمیشە بیر لە وەڕێ خستنی کارێکی تازە دەکەنەوە بەڵام قەت دەستی پێ ناکەن؟ بۆچی تا ئێستا دەستت پێ نەکردوە؟ داخوا لەبەر ئەوە نیە کە لە مێشکی تۆدا ئەنجامدانی ئەو کارە بە مانای تووشبوونی سەختییە؟ لە مێشکی تۆدا، دەست پێکردنی پیشەیەکی تازە لەگەڵ هەستی ناڕەحەتی بەهۆی ترس لە دژوارییەوە گرێ دراوە. بەڵێ، دەزانم ئەتۆ پێت خۆشە دەست بەو کارە بکەی. بەڵام ئەو ئەڵقە پێوەندییەی لە سیستمی دەماریت دا هەیە زۆر بەهێزترە. مێشکت پێت دەڵێ: "باشە ئەگەر سەرنەکەوتم چی؟ ئەگەر نەخشەکانم جێبەجێ نەبوون چی؟ ئەگەر ناچار بووم لەسەر ئەو کارە لەگەڵ خەڵکی بکەومە کێشەو هەرا چ دەبێ؟ ئەگەر هەموو کاتەکەمی گرت چ بکەم؟" دەبینی، ئەم ئەڵقە پێوەندییە بە رایەڵ و پۆیەکی زۆر, قایم کراوە, بەڵام ئەگەر دەتەوێ کاری تازەت سەرکەوتووانە بێ و بەخێرایی بچیەپێش دەبێ روانینی خۆت بۆ کار یان بازرگانیی تازەت بگۆڕی.

دەبێ لەباری رووحی و مەعنەوییەوە بگۆڕێی. جۆری دروستبوونی ئەڵقەکانی پێوەندی لە سیستمی دەماریی خۆت دا پێچەوانە بکەیەوە. دەبێ مێشکی خۆت بە جۆرێك بەرنامەڕێژی بکەی کە هەروەخت لەبارەی ئەم کارەوە لەگەڵ خۆت دوای، بەتەواوی هەست بە خۆشی بکەی. بەم جۆرە سیستمی دەماریت خۆشحاڵی لەگەڵ بازرگانی و پیشەی تازەت پێکەوە دەبەستێ. واتە راست پێچەوانەی ئەوەی لە پێشدا هەبوو.

کەواتە ئەگەر دەمانەوێ ژیانمان بگۆڕێ دەبێ ئەو هاوئاوازییـەی لـە مێـشکمان دا هەیـە بگۆڕین. لە راستی دا زانستێك کە ئەمڕۆ شارەزای دەبی، زانستی پێکەوەگرێدان و هاوئاواز کردنە. ئەوە کە چۆن دەتوانین خۆمان بە شێوەیەك گرێدراو بکەین کـە بتـوانین بێئـەوەی هەست بە نارەحەتی بکەین ژیانی خۆمان بگۆڕین و رەفتارو شێوەکاری لەبار بگرینەپێش و بتوانین ئەو ئاڵوگۆڕە بەسوودانە لە ژیانی خۆمان دا بپارێزین.

لەم بەشەدا ئاماژە بەو ئەڵقە پێوەندییانە دەکەم کە لە مێشکی زۆربەی ئێمەدا دروسـت بوون. چونکە هەر ئەو پێوەندییانەن کە جڵـەوی ژیـانی ئێوەیـان بەدەسـتەوەیە. ئێـوە بـە ئاڵوگۆڕێکی زۆر ساکار دەتوانن پێش بە روودانی هەڵەی زۆر گەورە بگرن و هەر لەگەڵ ئـەو ئاڵوگۆڕە بچووکانەش، زۆر مەسەلەی گەورە لە ژیانتان دا دەگۆڕێن. ئەم سەرکەوتنە مەزنە دەکرێ بڵێین بێ هیچ ئەزیەتێك وەدەست دێ و تا ئاخری تەمەنیش لەگەڵتان دەبێ. بـاوەڕ ناکەن؟ کەوایە وەرن بە کورتی بزانین چ شتێك چارەنووسی ئێمـە دروسـت دەکـا. چـەندین ساڵ هەرچی کتێبی لەو بارەیەوە نووسـرابوو خوێندمـەوەو هـەر سـیمینارێك لـەو بارەیـەوە پێك هات تێـی دا بەشـدار بـووم و هـەموو شـریتەکانی فێرکردنیـشم گـوێ لـێ گـرت، بـەڵام هیچیان لە ژیانم دا کارساز نەبوون چونکە زۆربەیان دەیانگوت: **"رۆڵەگیان! تەنیا لەبار بیر بکەوەو بەرەوپێش بچوو!"**

بەڵام گیروگرفتەکـە لـەوەدابوو کـە ئـەمن لـە ژیـانم دا دەکەوتمـە بـارودۆخێکی واوە کـە بەڕاستی لەباربیرکردنـەوەی لـێ وەزەحمـەت دەخـستم. چـونکە هەلومەرجەکـە بەڕاسـتی دژوار بوو. هەستم دەکرد بە هیچ جۆر ناتوانم لەبار بیر بکەمەوە. هەربۆیەو بۆئەوەی بتـوانم هەستێکی باشترم هەبێ دەستم دەکرد بـە خـواردن. هێنـدێ کـەس لـەو جـۆرە وەختانـەدا سیگار دەکێشن یان دەکەونە بیری شت کـڕین و ئەبلەخـەرجی. لەباربیرکردنـەوە لـەبارەی ژیانەوە جوانە. بەڵام بۆ زاڵ بوون بەسەر گیروگرفتەکان دا بەس نیـە. گـەورەترین کۆسـپی لەباربیرکردنـەوە ئەوەیـە کـە لـە زۆربـەی حاڵەتـەکان دا خۆمـان ناچـار دەکـەین لـەبار بـیر بکەینەوە.

دنیای ئێمە دنیای عیللەت و مەعلوولە. دەبێ عیللەتێك هەبێ تا مەعلوولێك بێتە ئاراوە. پرسیارێکم لێتان هەیە: وشەی "وێنیستۆن" چیتان وەبیر دێنێتەوە؟ ٨٠ لـە سـەدی خـەڵك

دەسبەجێ وەڵام دەدەنەوە. سیگار. بۆچی؟ چونکە زیاتر لە چاردە ساڵە لە هەموو جێیەك لەگەڵ وشەی وێنیستۆن وشەی سیگار دەبیسین و بۆیە وەك سەگەکانی پاڤلۆف گرێدراو بووین. ئەگەر لە خەڵکی بپرسی ئازاربڕ (مسکّن) یانی چی، زۆربەیان دەڵێن "ئاسپرین". ئەم وەڵامە لە سیستمی دەماریی ئێمەدا تۆمار کراوە، تەنانەت ئەگەر باوەڕیشی پێ نەکەین.

تاقی بکەنەوە. لە دڵی خۆتان دا بڵێن وینیستۆن سیگارێکی باش نیەو هەوڵ بدەن باوەڕی پێ بکەن. دووبارە دووپاتی بکەنەوە: "وێنیستۆن سیگارێکی باش نیە." باوەڕ بکەن "وێنیستۆن سیگارێکی باش نیە." قبووڵتانە؟ نا. وەك ئەوە وایە بەخۆمان بسەلمێنین کە رەنگی شین لە دنیادا نیە.

ئەگەر شتێك چەندین جار بۆ ئێوە دووپات بکرێتەوە زەینی ئێوە گرێ دەداو باوەڕپێکردنی بۆ ئێوە ئاسانتر دەبێ. کەوایە تەنیا لەبار بیرکردنەوە بەس نیە. دەبێ کردەوەشی لەگەڵ بێ. دەبێ جۆری وەڵامە گرێدراوەکان بە بزوێنەکانی دەوروبەرمانەوە بگۆڕین. بۆ وێنە هەتا وەختێك وەڵامی گرێدراوی ئێوە بە سیستمی خۆراکیی کزی نیگەتیڤەو بەبیرلێکردنەوەی دەسبەجێ هەست بە ناڕەحەتی دەکەن، هیچ کاتێك ناتوانن زێدەکێشی خۆتان کەم بکەنەوە. دەبێ خۆتان بە جۆرێك گرێ بدەن کە سیستمی دروستی خۆراکی بە مانای لەزەتی کەمبوونەوەی کێشی لەش و وەدەستهێنانی لەش ساغی بزانن.

ئەگەر ئەنجامی پرۆژەی ئاخری تێرمەکەتان لە مێشکی ئێوەدا لەگەڵ مەفهوومی ئازارو دژواری و ناڕەحەتی تێکەڵ بووە، هەرچەندیش لەبار بیر بکەنەوە ناتوانن دەرەقەتی ئەم پرۆژەیە بێن. مومکین نیە کەسێك کە زەماوەند کردن لە مێشکی دا بە مانای ناڕەحەتییە بتوانێ تامی راستەقینەی خۆشی لەگەڵ زەماوەند دا بچێژێ. دەبێ ئەڵقە پێوەندییەکانی نێو مێشکتان بشکێنن.ئەوەی ژیانتانی لە کۆنترۆڵ دایە ئەو هاوئاوازی و پێوەندییانەن کە لە سیستمی دەماریتان دا دروست بوون، چونکە ئەو ئەڵقە پێوەندییانەی نێو مێشکی ئێوەن کە رادەی ئۆگریی ئێوە دیاری دەکەن و دەبنە هۆی ئەوە حەزتان لە ئەنجامدانی کارێك هەبێ.

دەبێ بزانی بە هەر هەنگاوێك كە هـەڵی دێنیـەوە، هەرچـەند چـووكەڵەو سـاكاریش بـێ، بەشێك لە ژیانت دروست دەبێ. هەر بەو كـارە سـادەو سـاكارانەیە كـە چارەنووسـت شـكڵ دەگرێ. لەمەودوا دەمانەوێ چارەنووسی تۆ بە پێكهێنانی ئاڵوگۆڕی سادەو گـۆڕینی ئەڵقـە پێوەندییەكانی مێشكت دیاری بكەین. ڕەفتاری خـۆت بگـۆڕە چـونكە چارەنووسـت لەسـەر بناخەی ڕەفتاری ڕۆژانەت شكڵ دەگرێ. ئەگەر دەتـەوێ لـە ژیـان دا بـە ئامانجێـك بگـەی، دەبێ بەوەی ئێستا ئەنجامی دەدەی لە ئامانج نیزیك بیەوە. ئـەمن پـێم وایـە چارەنووسـی هەركام لە ئێمە بەرهەمی چوار شتە:

هەڵبژاردن و كڕینی ئەم كتێبە بەهۆی پێویستی ڕووی داوە. ئەگەر ئەم كتێبە وەلا بنێی یان ئامۆژگارییەكانی ڕەچاو نەكەی ئەویش بەهۆی هەسـتكردن بـە پێویـستییەكی دیكەیـە. بەدوای هەر پێویستییەك دا كارێـك یـان فكرێـك شـكڵ دەگـرێ. ئـەم فكـرە یـان ئـەم كـارە مسۆگەر لە ژیانی تۆدا كاریگەر دەبێ. ڕەنگە شوێنەوارەكەی زۆر كەم بێ بـەڵام بەهـەرحاڵ هەر كردەوەیەك، دژكردەوەیەكی بەدواوەیە. هەر كارێك ئاكـامێكی دەبـێ و ئـەو ئاكامـە، چ چـووك و چ گـەورە، چ پـۆزەتیڤ و چ نیگـەتیڤ ڕێبـازی ژیانـت بەلایـەك دا دەخـا. كەوایـە ڕێبازی چارەنووس بەرەو گەیشتن بە مەبەست بە چوار قۆناخ شكڵ دەگرێ: ١ـ پێویـستی، سەرەتای ڕێباز ٢ـ كاروكردەوە ٣ـ دژكردەوە ٤ـ ئاكام.

بۆ گەیشتن بە مەبەستی دڵخواز دەبێ ئەم چوار شتە لەدەست تۆدا بن. دەتەوێ ژیانـت چۆن بێ؟ ئەگەر پێت وایە ژیانت دەبێ بگۆڕێ، دەبێ بزانی دەبـێ چ بیروباوەڕێكـت هـەبێ، چۆن بیر بكەیەوەو هەر ڕۆژە چ كارگەلێك ئەنجام بدەی. كاتی بەرنامەدانان بۆ بیـست سـاڵ لەمەودوا، ئێستایە نەك بیست ساڵی دیكـە. ئەگـەر ئێـستا كـار نەكـەی بیـست سـاڵی دیكـە دەڵێی خوایەگیان بریا وام كردبا، یان دەبوو وا بكەم.

كەوایە كلیلی سەركەوتن، توانای دیتنی شوێنی كارەكانمان لە داهاتوو دایە. بۆ گەیشتن بەو تێڕوانینە پێویستە وردتر ئـاوڕ لـە ڕابـردووی خـۆت بدەیـەوە. بێگومـان ئەزموونـەكانی ڕابردوون كـە قـالبی ژیـانی ئێـستات دادەڕێـژن، كـەوابوو باشـترە بـۆ ناسـینی ئـەوەی وەك ئەزموون لە ژیانت دا كۆت كردۆتەوە ئاوڕێك لە ڕابـردوو بدەیـەوە. نـا، مەبەسـتم ئـەوە نیـە

لەسەر رابردوو سەرکۆنەی خـۆت بکـەی. هێنـدێك کـەس فێـر بـوون کاتێـك بـیر لـە رابـردوو دەکەنەوە بەردەوام لە دڵی خۆیان دا دەڵێن: "خوای گەورە ! بۆچی وام کرد؟" ئەگەر فلان رێکەوت نەبایەو فیسار کارم نەکردبایە... بیرکردنەوەی ئاوا لە رابردوو بە هیچ جۆر کارێکی دروسـت نیـە. زۆر جـارم گوتـوە کـە بـۆ هـیچ کـەس داهـاتوو حەتمـەن وەك رابـردوو نابـێ. مەبەستی ئێمە لە لێکدانەوەی رابردوو ئـەوە نیـە کـە بـزانین لـە رابـردوودا چ ئەڵقەگـەلێکی پێوەندی لەمێشکمان دا دروست بوون. ئەم کارە زۆر بەسوود دەبـێ. ئەگـەر بتـوانی ئەڵقـە پێوەندییەکانی نێو مێـشکت بناسـی دەتـوانی ژیانـت بێنیـە ژێـر کـۆنترۆڵی خـۆت و ئەگـەر پێویست بوو جۆری بیرکردنەوەت بگۆڕی. بەئاگاداربوونەوە، مێشك دەتوانـێ بـە ئاسـانی و خێرا پێوەندیی خۆی لەگەڵ خۆشی و نارەحەتی بگۆڕێ.

کەوایە ئاورێك بدەوە سەر ئەو ئەڵقە پێوەندییانە کە لە رابردوودا لە مێشکت دا دروسـت بوون. چ باوەڕگەلێك لە ژیانی تۆدا هەن کـە ئەگـەر بیـان گـۆڕی چارەنووسـت دەگـۆڕێ؟ چ بۆچـوونێکە دەتوانـێ بناخـەی رەفتـاری رۆژانـەی تـۆ و ئـەو ئاکامانـەی بەدەسـتیان دێـنی بگۆڕێ؟ رێگا بدە چونکە نات ناسم و ناتوانم پەی بە چۆنیەتیی ژیانـت بـەرم، نموونەیـەکت لە ژیانی خۆم بۆ بێنمەوە. رەنگە بتـوانی لـەوەی لـە ژیـانی مـن دا رووی داوە ئاکامێـك بـە قازانجی ژیانی خۆت وەرگری. لەوانەیـە بتـوانی بەشـێك لـە ئەڵقـە پێوەندییـەکانی مێـشکی خۆت کە توانات پێ دەبەخشن یان لە توانات کەم دەکەنەوە، بناسی.

پێکهێنانی ئەڵقەیەکی پۆزەتیڤی پێوەندی

ئەمن لە درێژایی ژیانم دا توانیومە چەند ئەڵقەیەکی گرنگ و زۆر بەهێز لە مێـشکی خـۆم دا ساز بکەم کە ژیانی منیان گۆڕی. بۆنموونە توانیم فێربوون، بەتایبەتی فێربوونی ئـەوەی دەیتوانی هەست و رەفتارم بگۆڕێ، لەگەڵ لەزەت و خۆشی لێـك گـرێ بـدەم. ئـەو بـاوەڕە یارمـەتیی دام کـە بتـوانم شـێوە بیرکردنـەوەو رەفتـاری کەسـانی سـەرکەوتوو لـە خـۆم دا دروست بکەمەوە. بەم جۆرە ژیانم گۆڕاو سەرکەوتنم بەدەست هێنا.

ئەوەی لە مێشکی من دا جێگیر بوو ئەمە بوو: فێربوونی شێوەی ژیانی کەسانی سەرکەوتوو بە مانای وەدەستهێنانی خۆشی و سەرکەوتنە. پاش ئەوە ئیدی پێویست نەبوو هەوڵی فێربوون بدەم و چونکە ئاشقی فێربوون ببووم توانیم زیاتر لە حەوسەد کتێب لە بواری پێشکەوتنی مرۆڤ دا بخوێنمەوە.نیزیك بەتەواوی ئەو شریتە فێرکارییانەم گوێ لێ گرت کە دەستم پێیان رادەگەیشت و بەشداری زۆر سیمینار بووم. زۆر لەو سیمینارانە مایەی داهێزان بوون، بەڵام لە دڵی خۆم دا دەمگوت ئەگەر بتوانم تەنیا بیرۆکەیەکی نوێش بەدەست بێنم بەشداریی ئەو سیمینارانە بەنرخ دەبێ، چونکە هەر ئەو بیرۆکە سادەیە دەتوانێ ئاڵوگۆڕێکی گەورە لە ژیانم دا پێك بێنێ. چێژێکی لە رادەبەدەرم لە فێربوون وەردەگرت و هەربۆیەش ئیشتیای فێربوونم قەت تەواو نەدەبوو. تەنانەت بە فێربوونی خۆم وازم نەدێناو هەرچی لە کەسانی دیکەی فێر ببووم لەگەڵ خەڵکیشم بەش دەکرد. لەوە کە لەو شتانەی فێریان ببووم بەشی خەڵکی دیکەشم دەدا هەستێکی زۆر شیرین و دڵخوازم هەبوو. بەتایبەتی لەبارەی ئەو کەسانەوە کە هەر گوێیان نەدەگرت بەڵکە بەڕاستی خۆشیان دەگۆڕی و ژیانیان دێنایە ژێر کۆنترۆڵی خۆیان.

ئەم هەستە هێشتا لەمن دا زیندوویە. هەربۆیەش ئێستا ئەم دێڕانە دەنووسم. ئەتۆ ناناسم بەڵام دڵنیام ئەم کتێبە بایەخی نووسینی هەیە چونکە دەزانم ئەگەر قانوونەکانی ئەم کتێبە بەکار بەری بێگومان سەرکەوتنێکی بەرچاو وەدەست دێنی. نەك هەر لە یەك قۆناخی ژیان دا، بەڵکە بۆ تەواوی تەمەن. پێشکەوتنی تۆش هەمیشە دەبێتە مایەی لەزەت و خۆشحاڵیی من و کار لەسەر چارەنووسی منیش دەکا.

ئێستا دەمەوێ نموونەیەك بێنمەوە راست پێچەوانەی ئەوەی خوێندتەوە. ئەم دواییانە لاوێکیان بۆ تەگبیرو ڕای تایبەتی ناردبووە لای من. ئەو خەڵکی هاوایی بوو و بنەماڵەکەی، ئەویان بەباوەشێك دۆسیەوە رەوانەی دەفتەری کاری من کردبوو. ئەو لاوە رووبەڕووی من دانیشت. نیگەران دەهاتەبەرچاو. لەپڕ ئاماژەیەکی بۆ دۆسیەکەی کردو گوتی: "ئەمن ئامادەم." بەئاشکرا نارەحەتیم لە نێوچاوانی دا دەدی. چاوێکم لە دۆسیەکە کرد. دۆسیەیەکی سەیر ئەستوور بوو! لانیکەم پازدە لاپەڕەی ئەو دۆسیەیە نووسراوەکانی پزیشکی دەروونیی قوتابخانە بوون کە دەیگوت ئەم لاوە توانای فێربوونی نیەو یەکێك لە گرنگترین هۆیەکانیشی ئەوەیە کە حەزی لەفێربوون نیە.

باشـە، ئاكامـەكان نيـشانيان دەدا كـە بنەماڵـەو تـەواوى دەوروبـەرى ئـەو لاوە دڵنيـان چـونكە ئـەو لێوەشـاوەيى نيـە ناتوانـێ شـتێك فێـر بـێ. ئاشـكرايە هـەركات گێروگرفتێـك لەشێوەى شكڵ گرتنى ئەڵقە پێوەندييەكانى نێو مێشكى كەسێك دا هەبێ، ئەو كەسـە هـيچ شتێك فێر نابێ. گرنگترين هـۆى فێربـوونى هـەموو كـەس رادەى حـەزى وى لـە فێربوونـە، بـەڵام ئەگـەر لـە مێـشكى ويـدا فێربـوون لەگـەڵ مەسـەلەيەكى جێـى نارەحـەتى پێكـەوە بەسترابێ ديارە ئەو هيچ ئۆگرييەكى بە فێربوون نابێ.

دۆسيەكەم تا ئاخرى خوێندەوە. تێگەيشتم ئەو لاوە، لە خـەڵكى ديكـە لەپاشـترە. زۆر ئارام و كەم دوێيەو وەك خوێندكارەكانى ديكە ناتوانێ مەبەستى خۆى خێـرا دەربـڕێ. زۆر لەسـەرەخۆ مەتڵەبـەكان لـە مێـشكى خـۆى دا پلەبەنـدى دەكـاو بۆيـە لـە پـۆل دا بەخۆگنخاندنەوە وەڵامى مامۆستا دەداتەوە. ئەم سروشتانە شتێك نەبوون مامۆستاكان بـۆ لاى خۆيان راكێشن، بۆيە ئەو كوڕە لە تـەواوى سـەردەمى خوێنـدن دا بـەردەوام سـەركۆنە كرابوو، لە مێشكى وى دا چوونە قوتابخانەو فێربوون بە ماناى سەركۆنەو سووكايەتى بـوو. چاوم دە كورێژگەكەوە برى، دۆسـيەكەم فـڕێ دايـە ئـەولاو گـوتم: "بێتامـە!" دەسـبەجێ وەزعيـەتى گـۆڕاو پێكـەنى. درێـژەم دايـە: "دەزانـى چـى، هـەمووى ئـەو كەسـانەى ئـەم دۆسيەيان بۆتۆ دروست كردوە مرۆڤى زۆر باش و دلۆڤانن، بەڵام عـەيبێكيان هەيـە: لـە تـۆ حاڵى نەبوون. تەنانەت بە يەك نيگا پياو دەتوانێ تێبگا كە ئەتۆ لە زۆر بواران دا زۆر بـاش كار دەكـەى. ئـەمن گرێـوێ دەكـەم وەرزشـكارێكى زۆر باشـى. لـە وەرزشـێكى تايبـەتى دا كارامـەى؟ گـوتى: "بـەڵێ شـەپۆل سـوارى." و دەسـتى كـرد بـە قـسە لـەبارەى شـەپۆل سوارييەوە. خۆزگـە دەتـان دى. كوڕێژگـەى نيگـەرانى چـەند دەقيقـە لەمەوبـەر ئێـستا بـە رەوانى و زۆر بە خۆشحاڵى باسى شەپۆل سواريى دەكـرد، چـونكە دەيزانـى ئـەم كـارە زۆر باش ئەنجام دەدا. هەر لـەو كاتـەدا كـە ئـەو لـە دنيـاى خۆشـى شـەپۆل سـواريدا بەسـەرى دەبرد، لەبارەى فێربوونەوە قسەم بۆ كرد. لەراستى دا هەوڵم دا لە نێـو فێربـوون و لـەزەت دا هاوئاوازيى دەمارى لە مێشكى وى دا دروست بكەم.

ئێوەش هەركاتێك بتانەوێ لە مێشكى خۆتـان دا ئەڵقەپێوەنـديى بـەهێز دروسـت بكـەن دەبێ بەتەواوى هەست بە خۆشييەكەى بكەن و چـەندين جـار لەگـەڵ ئامانجەكـەتان لێكـى

گرێ دەن. راست وەك ئەو كارە كە ئەوانەی ریكلامی بازرگانی ساز دەكەن، لەگەڵ ئێوەی دەكەن. بۆ پێتان وایە وێنیستۆن سیگارێكی باشە؟ چونكە چەندین و چەندین جار ئەمەیان بەئێوە گوتوەو ئێستا بەبیستنی وشەی وینیستۆن دەسبەجێ سیگاری باشتان وەبیر دێتەوە. هەر شتێك زۆر جار لە مێشك دا دووپات بكرێتەوە تێی دا جێگیر دەبێ، بەڵام ئەگەر هاوكات بە زوویی هەست بە لەزەتیش بكەن، ئەوە ئەڵقەیەكی بەهێزی پێوەندیتان دروست كردوە.

داوام لە كورێژگەكە كرد لەبارەی ئەو شتانەوە كە دڵنیایە توانای بەسەریان دا دەشكێ زیاترم قسە بۆ بكا. هەستی رەزامەندی لەودا هەر دەهات و زیاتر دەبوو. پێم گوت: "زۆر باشە. چۆن توانیت فێری شەپۆل سواری بی؟"

بەم جۆرە، زۆر زوو توانی بە ئاسانی باسی فێربوونیش بكا. بەڵام ئەم جارەیان دەنگی گۆڕابوو، دەم و چاوی دەدرەوشایەوەو چاولێكردنی هەستێكی نائاسایی دەدا بەمن. گوتم: "باشە، ئێستا دووبارە باسی شەپۆل سواری بكەین. بەباوەڕی تۆ ئەگەر بمانەوێ قوتابخانەی شەپۆل سواری وەڕێ بخەین دەبێ چ بكەین؟" ئەو هاوكات بە متمانەبەخۆبوونەوەو بە ئاسانی لەبارەی فێربوونی شەپۆل سوارییەوە بۆم دەدواو زۆر جوان و رەوان قسەی دەكرد. پاشان دەستمان كرد بە ڕاهێنانی دەربڕینی هێندێ وشە كە لە دەربڕینیان تووشی گیروگرفت دەبوو. پێم گوت: "وا دابنێ كە هەردووكمان خەریكی شەپۆل سوارییین. باشە ئێستا وەك ئەو كاتەی لە شەپۆل سواریدا دادەنیشی، دابنیشەو هەرواش هەناسە هەڵكێشە، بەو خێراییە كە لە كاتی شەپۆل سواریدا هەناسە هەڵدەكێشی. هەر لەوكاتەدا وشەكانیش دەڵێینەوە."

ئەو تەنیا لە ماوەی پێنج دەقیقەدا توانی هەموو وشەكان بە جوانی فێر بێ. ئێمە توانیمان ئەوەی لە رابردوودا لە مێشكی دا شكڵی گرتبوو پێچەوانە بكەینەوەو هەستی خۆشی لە مێشكی دا دروست بكەین. ئەمڕۆ ئەو كوڕە دەتوانێ نمرەی بەرەژووری وەك ١٨ و ١٩ و تەنانەت ٢٠ وەرگرێ، ئەویش تەنیا بە كۆمەگی بەرنامەیەكی ٤٥ دەقیقەیی.

ئێوە چۆن دەتوانن چارەنووسی خۆتان بگۆڕن؟ نازانم، بەڵام لەبارەی شتێکەوە دەتوانم دڵنیاتان بکەم، دروستبوونی هاوئاوازییەکی باشی دەماری دەتوانێ لە دەمەساتێك دا ئاڵوگۆڕێکی مەزن لە ئێوەو لە ژیانتان دا پێك بێنێ. ئەوەی ئەمڕۆ ئەنجامی دەدەن بەهۆی هەستێکە کە ئێستا هەتانە. ئەگەر بتوانن بە گۆڕینی هەستی خۆتان ڕەفتاری خۆشتان بگۆڕن، دوارۆژ لە دەستی خۆتان دا دەبێ. لەو باسەدا کە بۆتانم گێڕایەوە، گۆڕانێك کە لەو کورەدا پێك هات شوێنەوارێکی پتر لە ئۆگریی ناوبراو بە دەرس و قوتابخانەی هەبوو. ئەم ئاڵوگۆڕە، جۆری ڕوانینی بۆخۆی گۆڕی و ئەم گۆڕانە دەتوانێ چارەنووسی وی بەتەواوی بگۆڕێ.

بیروباوەڕی ئێمە لەسەر ئەو شتانەی لە داهاتوودا ڕوو دەدەن زۆر کاریگەرە. ئێوە بە خوێندنەوەی ئەم کتێبە نەك هەر فێر دەبن چۆن ژیانی خۆتان کۆنترۆڵ بکەن، بەڵکە فێر دەبن چۆنیش بە دۆستان و بنەماڵەو هاوکارانی خۆتان و ئەو کەسانەی بایەخیان پێ دەدەن کۆمەگ بکەن تا خۆیان و ژیانیان بگۆڕن. داخوا بەباوەڕی ئێوە ئەم کارە خۆشە یان ناخۆش؟ ئەمڕۆ لە مێشکی زۆربەی ئێمەدا بەخشین ئیدی مەفهوومێکی پۆزەتیڤی نیە. لەجێدا بە باوەڕی ئێوە بەخشین چیە؟ بەخشین لە خۆتان، لە کات و داراییتان؟ بێگومان ڕوانینی ئێوە بۆ بەخشین و بیروباوەڕتان لەو بارەیەوە لە دیاریکردنی چارەنووستان دا شوێنەوارێکی زۆری دەبێ.

بەخشین

بەباوەڕی من بەخشین بەشکردنی هەموو ئەو شتانە کە خوا داویە بە ئێمە، لەگەڵ خەڵکی دیکەیە. ئەمن چێژ لە بەخشین وەردەگرم و لەو باوەڕدام کە ئەم تایبەتمەندییە بە شێوەیەکی پۆزەتیڤ لە چارەنووسی من دا کاریگەر دەبێ و بۆ ئەوەی بتوانم بە ئاسانی بە خەڵکی دیکە ببەخشم، پێوەندییەکی ئاوام لەمێشکی خۆم دا دروست کردوە: بەهۆی بەخشینەوە خەڵکی دیکە منیان خۆش دەوێ و ئەمن لە چێژی خۆشەویستیی خەڵکی دیکە بەهرە وەردەگرم. هەستی خۆشەویست بوون، لەزەتێکی زۆر گەورەی هەیەو ئەگەر ئەو

ئەڵقە پێوەندییـە لـە مێشك دا دروسـت بـێ لەگـەڵ ئـەوەی لـەکاتی بەخـشین دا شـتێکمان لەدەست دەچێ بەڵام هەستی لـەزەت و خۆشـییەکەمان زۆر لـە هەسـتی ناڕەحـەتی زیـاتر دەبێ.

چۆن کەسێك دەتوانێ وەك ئـاو خواردنـەوە مرۆڤێـك بکـوژێ لـە حالێـك دا یـەکی دیکـە گیانی خۆی بۆ رزگار کردنی خەڵکی دیکە دەخاتە مەترسییەوە؟ جیاوازیی ئـەم دوو کەسـە لە چی دایە؟ تەنیا لەو مانایە دایە کە ئەوان لە خۆشەویستیی خەڵکی دیکە لە مێشکیان دا دروستیان کردوە. ئێوە لەم سروشتە چ مەفهوومێکتان لە مێشکتان دا دروست کـردوە؟ بـە دڵنیاییەوە هەرچی باوەڕتان پێی هەبێ لە دوارۆژی ئێوەدا کاریگەر دەبێ.

ئەگەر ئێوە باوك یان دایکن بۆتان دەکرێ هـەر لـە منداڵییـەوە ئەڵقەپێوەنـدیی بـەهێزو پۆزەتیڤ لە مێشکی منداڵەکانتان دا دروست بکەن. ئەمن چوار منداڵم هەن کە ئەوی هـەرە چووکیان جریك، چوار ساڵ و نیوەو بـەم زووانـە دەبێتـە پێـنج سـاڵە. وەك بابێـك زۆرم بـۆ گرنگە کە منداڵەکەم هێندێ مەسەلە باش فێر بێ. بۆ وێنە دەمەوێ فێر بێ کە قوتابخانـەی پێ خۆش بێ چونکە دەزانم زۆر لەو منداڵانەی دەچنە قوتابخانە، قوتابخانەیان پـێ خـۆش نیە. دەمەوێ منداڵی من لە فێربـوون هەسـت بەناڕەحـەتی نـەکا بـەڵکوو چـێژ لـە فێربـوون وەربگرێ. چونکە دەزانم هەر ئـەو شـتانەی فێریـان دەبـێن چارەنووسـی مرۆڤـەکان دیـاری دەکەن. هەروەك چارەنووسی من و زۆر لەو کەسانەی حەز لە فێربوون دەکەن بەو هۆیـەوە گۆڕاوە.

جگە لەوە، دەمەوێ دڵنیابم کە منداڵەکەم لە خۆ بایی نابێ بەڵکە دەتوانـێ بەخـشندەو خۆبەکـەمگر بـێ. هەربۆیـە هەمیـشە لـە دەرفـەتێك دەگـەڕێم تـا دیمـەنێکی جـوان لـە بەخشندەیی لە مێشکی وی دا تۆمـار بکـەم. ئـەم دواییانـە دایەگـەورەی جریـك بێئـەوەی پێشتر ئاگاداری بکا هاتە سەردانی و ژمارەیەکی زۆر فوودانەی رەنگـاوڕەنگی بـۆ هێنـابوو. جریك بە دیتنی ئەو هەموو فوودانە رەنگاوڕەنگە شاگەشـکە ببـوو. تێگەیـشتم کـە هەسـت دەکا خۆشیان دەوێ و لەو کارە جوانەی دایکم، نەنکی زۆر خۆشحاڵە. لە دڵی خۆم دا گوتم بڵێی ئەم کارە دروست بێ؟ ئاخر ئەو هێشتا چوار ساڵ و نیو تەمەنیەتی. بەڵام سـەرەنجام بڕیاری خۆم داو چوومە لای. توند لە ئامێزم گرت. نەختێك هەژابووم. بـە کوڕەکـەمم گـوت:

"دەمەوێ پرسیارێکت لـێ بکـەم. چ هەسـتێکت هەیـە؟" گـوتی: "زۆر خۆشـحاڵم." گـوتم: "دەتوانی خۆشحاڵتریش ببی، دەتوانی هەموو فوودانەکان بۆخـۆت راگـری یـان هـەر ئێـستا بچیە پارك و هەموانیان بدەی بە منداڵانی نێو پارکەکە تا ئەوانیش وەك تۆ خۆشـحاڵ بـن. ئەگەر وا بکەی هەموویان دەبنـە دۆسـتی تـۆ. باشـە، چ دەڵێـی؟" کـەمێك بـیری کـردەوەو گوتی: "باشە، بەڵام تەنیا یەکێکیان بۆ تۆ رادەگرم."

نەم دەتوانی باوەڕ بکەم. دڵنیا بووم ئەو ناتوانێ دەست لـە فوودانـە رەنگاوڕەنگـەکانی هەڵگرێ. بەڵام ئەو بۆچوونەی لەبارەی بەخشینەوە لە مێشکی ویـم دا سـاز کردبـوو کـاری خۆی کرد. چـووینە پـارك و ئـەو منداڵـە چـوار سـاڵەیە بـەبێ هـۆ فوودانـەکانی خـۆی دانـە منداڵانی دیکە. دەتوانن رادەی خۆشحاڵیی من بێننە بەرچـاوتان؟ ئـەمن خـاوەنی باشـترین منداڵی دنیا بووم. جێی سەرسوڕمان بوو، هەموومان لەوپەڕی خۆشـحاڵی دا باوەشـمان بـە یەکتردا کردو ئەویش بە دیتنی خۆشحاڵیی ئێمە خۆشحاڵتر بوو. پاش ئەوە لەسەر بناخـەی بنەڕەتی بەردەوامبوون فێرمان کرد کە مرۆڤ دەتوانێ بە بەخشین وەریش گرێ. ئیـدی دەم زانی لە داهـاتوودا، بـەهۆی ئـەو ئەڵقـە پێوەندییـەی لـە مێـشکی دا جـێگیر بـووە هەمیـشە بەدوای دەرفەتێك دا دەگەڕێ کە بتوانێ ببەخشێ.

بەڵام داخوا سـوودی ئـەم بـاوەڕە چیە؟ دەتوانـێ چ شـوێنێك لەسـەر چارەنووسـی وی دابنێ؟ بێگومان هەستی پێویستی بە بەخشین زەمینەی کاری چاکی بۆ خـۆش دەکـا. ئـەو هەمیشە بە خەڵکی دیکـە دەبەخـشێ و هـەر بۆیـەش هـەموان خۆشـیان دەوێ. ژیـانی وی ڕێبازێکی پۆزەتیڤ دەگرێتەپێش و ئەو هەمیشە لەوە کە دەبینێ بـوونی بـۆ خـەڵکی دیکـە بەسوودە هەست بە رەزامەندی و خۆشی دەکا.

ئەو رۆژانە وەبیر بێننەوە کە شوێنەوارێکی تایبەتییان لەسەرتان هەبووە. لـەو رۆژانـەدا کام ئەڵقە پێوەندییانە لە مێشکتان دا دروست بوون؟ لەوانەیە ئەو هەستەی لـەئێوەدا پێك هاتوە بە تەواوی نێگەتیڤ و هـەر لـەو کاتـەدا پـۆزەتیڤ بـێ. بۆنموونـە هەسـتی بێـزاری و ناڕەحەتی لە ماددە گێژکـەرەکان، ئـەوە کـە یـەکێك روو دەکاتـە مـاددە گێژکـەرەکان یـان لەبەریان رادەکا، بەستراوەتەوە بەوە کە داخوا ئەڵقـەی پێوەنـدیی مێـشکی لەگـەڵ مـاددە گێژکەرەکان بە شێوەی ناڕەحەتییە یان بەشێوەی خۆشی.

کۆکایین هەموو ساڵێ سەدان میلیۆنی لێ دەفرۆشرێ، بەبرەوترین بەرهەم لە ئەمریکا. داخوا ئەم ماددەیە بۆ هێندەی لایەنگر هەیە؟ چونکە کۆکایین ئەو کارە دەکا کە هەموو ئارەزووی دەکەن. دەسبەجێ ناڕەحەتی لەنێو دەباو خۆشیی لە جێگا دادەنێ. باشە، ئێستا کە کۆکایین حاڵەتێك دروست دەکا کە هەموو مرۆڤەکان دەیانەوێ، ئەی بۆچی هەموویان کۆکایین بەکار ناهێنن؟ هێندێ کەس لە مێشکیان دا کۆکایینیان لەگەڵ ناڕەحەتی و ئازارێکی زۆر گرێ داوە. ناڕەحەتی بەهۆی لەدەست دانی ئازادی. ئەمن هەرگیز کۆکایینم بەکار نەهێناوە چونکە پێم وایە کۆکایین مانای لەنێوچوونی کۆنترۆڵ بەسەر ژیان دایە. لە مێشکی من دا ئالوودەبوون خەراپترین و بێزراوترین بارودۆخە کە بتوانرێ بە بیر دا بێ: کەوتنە نێو بارودۆخێك کە مرۆڤ نەتوانێ کارێك بە ویستی خۆی ئەنجام بدا. مەفهوومی ئالوودە بوون لە مێشکی من دا لەگەڵ هەستی ناخۆشی لەنێوچوونی ئاواتەکان، سەرمایەو ژیان لێك گرێ دراوەو هەربۆیە ئەمن هیچ وەختێك ئالوودە نابم, بەڵام ئەگەر کۆکایین لە مێشکی کەسێك دا لەگەڵ خۆشی لێك گرێ درابێ، مسۆگەر ئەو وەدوای دەکەوێ.

رۆژی چـوارەم

NLP کلیلی زێڕینی ئاڵـوگـۆڕ

بـەخێربێن بـۆ رۆژی چـوارەمی بەرنامـەی دەستڕاگەیـشتن بـە توانـای دەروونـی. پـێش هـەموو شـتێك دەمـەوێ لەبـەر ئـەوەی هەسـتتان بـە بەرپرسـیاری کـردوەو وەدوای ئـەم بەرنامەیە کەوتوون پیرۆزباییتان لـێ بکەم. راهێنانەکانی هەر فەسـڵێکی ئـەم کتێبـە راسـت وەك ئەڵقەی زنجیر وایە. لە کۆتایی بەرنامەکەدا زنجیرەیەکی بێ بڕانەوە لـە سـەرکەوتنتان دەست دەکەوێ کە جێگای رەفتارە گرێدراوە ناسـەرکەوتووەکانی پێـشووتان دەگرێتـەوە. بۆیـە دەبـێ هـەموو رۆژێ بـێنێوبوێر راهێنانـەکانتان ئـەنجام بـدەن. ئـەمڕۆ چـی؟ داخـوا راهێنانـەکانتان ئـەنجام داون؟ زۆر باشـە, کەوایـە باسـەکەمان درێـژە دەدەیـن. ئـەمڕۆ دەمانەوێ لەبارەی جۆری گۆڕینی ئەڵقە پێوەندییەکانی نێو مێشکتانەوە بدوێین.

داخوا لەگەڵ NLP ئاشنا بوون؟

NLP یان بەرنامەڕێژیی دەماری وتاری، بەرنامەیەکـە بـۆ کـۆنترۆڵی ژیـان. ئـەم زانـستە هەموو باوەڕێکی پێویست بۆ دروستکردنی ئـەو ژیانـەی بـە ئـاواتی دەخـوازن دەخاتـە بـەر دەستی ئێوە. ئەمن نیزیکەی شەش ساڵ لەمەوبەر لەگەڵ ئـەم زانـستە ئاشـنا بـووم. NLP شوێنەوارێکی نائاسایی لەسەر من هـەبوو. بـێ هـیچ گیروگرفتێـك تـوانیم بـەخێرایی تێـی دا پێش بکەوم و چەند ساڵ وەك بەرچاوترین کارناسی ئەم بوارە دەناسرام. ئـەمن تـوانیم بـە کەلك وەرگرتن لەم زانستە کۆمەگ بە خەڵکی دیکە بکەم تا بتوانن ئەو ئـاڵوگۆڕەی چـەندین ساڵ بوو پێویستیان بوو بە ماوەیەکی کورت لە خۆیان دا پێکی بێنن.

چەند ساڵ لەمەوبەر یەکێك لە بەرنامە تەلەڤزیۆنییەکانم هەڵایەکی گەورەی لەسـەر سـاز ببوو. لەو بەرنامەیەدا داوام لـە هـەمووان دەکـرد ئەگـەر گیروگرفتێکیـان هەیـە کـە لەمێـژە چارەسەر نەکراوە بێنە لای من تا گیروگرفتەکەیان، هەرچـی بـێ ـترس، ئـاڵۆزی، نیگـەرانی

یان شەرمێونی ـ لەنێو بەرم. ئەم ئیدیعایە درۆ نەبوو و بەڕاستی لە ماوەی ٣٠ دەقیقەدا بە کۆمەگی میتۆدی NLP گیروگرفتەکەم لەنێو دەبرد. بەو بەرنامەیە توانیم زوو ناوبانگ دەربکەم. دیارە ئەو میتۆدە هەمیشە کارساز نیە، بەڵام بەخۆشییەوە هەمیشە لە تەلەڤزیۆن دا کاریگەر دەبوو. ئەم میتۆدە لە دەرمانی نەخۆشەکانم دا بەڕاستی کۆمەگی دەکردم. بەڵام وەختێك دەمدی هێندێ جار ناتوانم گیروگرفتی نەخۆشەکەم بەم میتۆدە چارەسەر بکەم بە توندی نائومێد دەبووم چونکە پێم وابوو ئەم میتۆدە ڕێگاچارەی هەموو گیروگرفتێکە. لە خۆمم دەپرسی بۆچی لێرەدا ئەم میتۆدە کارساز نەبوو؟ بەڵام دواتر تێگەیشتم لەبارەی ئەو کەسانەوە کە بەڕاستی دەیانەوێ بگۆڕێن هەموو میتۆدێکی دەرمانی کاریگەرە. لە ڕاستی دا سەرکەوتن لە هەموو میتۆدە دەرمانییەکان دا تەنیا یەك مەرجی هەیە: ئەوە کە نەخۆش بەڕاستی لە بارودۆخی خۆی ماندوو بووبێ و هیچ هاندەرێکی بۆ درێژەدانی ئەو بارودۆخە نەبێ.

زۆربەی خەڵك ئاواتیانە هەر نەبێ دووسێ شت لە ژیانیان دا بگۆڕێن. نازانم ئێوە دەتانەوێ چ شتێك لە ژیانی خۆتان دا بگۆڕن، بەڵام دڵنیام ئەگەر باش بیر بکەمەوە تێ دەگەم کە تەنیا شت کە هەموومان دەمانەوێ بگۆڕێ جۆری هەست و ڕەفتارەکانمانە. ڕەنگە بڵێن: نا، توونی، ئەوە شتێك نیە کە ئەمن دەمەوێ. ئەمن تەنیا دەمەوێ دەوڵەمەند بم."

بەڵێ، بەڵام ئێوە هەربۆیە دەتانەوێ دەوڵەمەند بن کە هەست و ڕەفتارتان بگۆڕێ. کەوایە گرنگ جۆری گیروگرفتەکەتان نیە. بۆ زاڵبوون بەسەر بێدراوی، ترس، نیگەرانی، خوو و خدەی ناپەسەند یان هەر شتێکی دیکەدا کە بەبیرتان دا دێ، لە پێش دا دەبێ ئێوە خۆتان بگۆڕێن. هەموو مێتۆدە دەرمانییەکان بۆ لابردنی ئەو گیروگرفتانە کاریگەرن، تەنیا بەو مەرجە کە بتوانن چەندی زووترە هەستی خۆتان بگۆڕن و ببنە هۆی ئەوە ناڕەحەتیتان کەمتر بێتەوە.

وا دابنێ لەگەڵ بابت گیروگرفتت هەیە. هەست دەکەی پیاوێکی سەرەڕۆیەو ئەتۆش کەوتوویە ژێر دەسەڵاتی ئەو دیکتاتۆرە. هەست دەکەی ئەو بەردەوام تۆی لە ژێر کۆنترۆڵ دایەو ئەتۆش هەمیشە بەرفەرمانی وی و پێت وایە ژیان بەو جۆرە لە تواتان دا نیە. بەڵام

چونکه دەترسی قسەی لەگەڵ بکەی، هیچ کاتێك بۆ دەربڕینی هەستی خۆت دەست پێش ناخەی. چۆن دەکرێ ئەو گیروگرفتە چارەسەر کرێ؟ باشە، بە میلیۆن میتۆد هەن و ئەتۆ دەتوانی لە میتۆدی جۆراوجۆری دەروون ناسی کەلك وەرگری. بۆنموونە لە پێشەوە سەیرێکی میتۆدی دەرمانیی **گشتالت** بکەین.

لەم میتۆدەدا، دەرمانکەر لە پێش دا بە تۆ نیشان دەدا کە ناڕەحەتی و نیگەرانیی لە رادەبەدەری تۆ لە ژیان دا بەرهەمی ناڕەحەتی و رق و قینی قووت دراو بەرامبەر بە بابتە. پاشان تۆ دەباتە ژوورێك، کورسییەك بەرامبەر بەتۆ دادەنێ و دەڵێ: "باشە، ئەمە بابتە. ئێستا دەتوانی بە ئاسانی هەستی خۆتی لەگەڵ باس بکەی.

دەبێ وا بکەی وا بێنیە بەرچاو کە بابت رووبەڕووت دانیشتوە. ئەودەم هەرچی بتەوێ دەتوانی پێی بڵێی. دەتوانی بقیژێنی، پرتەو بۆڵە بکەی یان تەنانەت بگریەی. رەنگە لە سەرەتادا دژوار بێ، بەڵام ئەگەر بتوانی بێنیە بەرچاوی خۆت ودەست بە قسە بکەی، زۆر زوو هەستێکی باشترت دەبێ. چونکە دەتوانی بۆ یەکەم جار بێ شەرم کردن لەگەڵ بابت قسە بکەی. پێی بڵێی: "بابە، ئەتۆ هەر رێگا نادەی بتوانم پێوەندیت لەگەڵ بگرم." یان "بابە، ئەمن ئیدی منداڵ نیم. گەورە بووم و ئەتۆ نابێ ئاوام رەفتار لەگەڵ بکەی." رەنگە زۆر گەوجانە بێتە بەرچاو، بەڵام چونکە لە ژیانت دا بۆ یەکەم جار دەتوانی بێ ترس، باسی خۆت بکەی و هەستیخۆت بێ پەردە دەربڕی، ناڕەحەتییەکەت زۆر زۆر کەمتر دەبێ. بەهەرحاڵ ئەمە دیمەنێکی گشتی لە شێوە دەرمانی گشتالتە. ئێستا وەرە میتۆدە دەرمانییەکی دیکە باس بکەین.

رێگا بدە وا دابنێین کە گیروگرفتی تۆ هەر ئەوەی پێشوویە بەڵام ئەمجار دەتەوێ میتۆدی دەرمانیی بیرکردنەوەی ئاقڵانە تاقی بکەیەوە. بۆ دەست پێکردن، دەرمانکەر پێت دەسەلمێنێ کە خەتاباری گیروگرفتەکانی ئێستای تۆ بابت نیە، بەڵکوو جۆری باوەڕو بۆچوونی تۆ بۆ رەفتاری بابتە کە ژیانی لێ تاڵ کردووی. وەختێك قبووڵت کرد گیروگرفتەکەت لە جۆری لێکدانەوەت لە رەفتاری بابت دایە، لە ئاکامی رەفتاری بابت دا، بۆچوونێکی یەکجار نێگەتیڤ بە مێشکت دا نایە. ئەتۆ بەم باوەڕە خۆت فێر دەکەی کە کەسایەتی، رەفتارو شێوەی رووبەڕووبوونەوەی خەڵکی دیکە وەك هەیە قبووڵ بکەی و ئەم هۆیانە هەستی ناڕەحەتیت بەسەردا نەسەپێنن.

ئەگەر لەم شێوە چارەسەرەدا متمانەت بە دەرمانکەرەکەت هەبێ، بیروبۆچوونەکانت زوو دەگۆڕێن و هەستێکی باشترت دەبێ. پاش چەند کۆبوونەوەی دەرمانی هەستت بەرامبەر بە باوکت دەگۆڕێ و مسۆگەر بە پێی ئەو هەستەشت رەفتار دەکەی. ئەم شێوەیە هەربۆیە کارسازە کە بە کۆمەگی میتۆدی تەڵقین هاوئاوازیی دەماریت دەگۆڕێ. ئێستا لە مێشکی تۆدا بوون لەگەڵ بابت مانایەکی تازەی وەرگرتوە.

میتۆدی دیکەش هەن. بۆنموونە میتۆدێك کە رەنگە بکرێ ناوی بنرێ دەردی دڵ. لەم میتۆدەدا، دەرمانکەر لە کۆبوونەوەی راوێژکردن دا سەرەتا گوێ لە قسەکانت دەگرێ, بێئەوەی هیچ داوەرییەك بکاو هیچ مەرجێکت بۆ دابنێ. پاشان جۆری تێگەیشتن لە رەفتاری بابت دەگۆڕێ و دەیداتەوە بە تۆ. ئەو پێت دەڵێ ئەوەی بابت دەیکا لەبەر خاتری تۆیە، بۆ خاتری قازانج و خۆشیی تۆیەو بەم جۆرە، ئەتۆ بەرەبەرە هەستێکی پۆزەتیڤ لەبارەی خۆت و بابتەوە پەیدا دەکەی و بە رێزو خۆشەویستییەوە ناوی بابت دەبەی. لە راستی دا دیسان ئەڵقەپێوەندیی مێشکت گۆڕاوە. لەبیرت نەچێ ئەگەر ئەوەی ئەنجامی دەدەی لە مێشکت دا لەگەڵ ناڕەحەتی گرێ درابێ، هیچ کاتێك ناتوانی بەسەرکەوتنەوە ئەنجامی بدەی. کاری راوێژکاریش هەر ئەوەیە کە میتۆدی دەرمانیی خۆی لە مێشکی تۆدا لەگەڵ خۆشی و بەکارنەهێنانی ئەو میتۆدە لەگەڵ ناڕەحەتی لێك گرێ بدا.

لە راستی دا دەکرێ بڵێین هەموو ئەو میتۆدانە بەیەك شێوە کار دەکەن. دەتەوێ لەبارەی شێوەی دەرمانی فرۆید، شێوەی دەرمانی ناڕاستەوخۆ یان هەر میتۆدێك کە تا ئێستا شتێکت لەبارەیەوە بیستوە هێندێ باس بخوێنیەوە؟ رەنگە بکرێ چەندین رۆژ باسی شێوەی جۆراوجۆری چارەسەر بکەی بەڵام پێم وانیە لێکۆڵینەوەی هەموویان پێویست بێ، چونکە لە هەموویان دا شێوەی کارکردن یەك جۆرە. کۆبوونەوەی راوێژ دەست پێ دەکا، ئەتۆ هێندێ شت روون دەکەیەوە، راوێژکار شکڵی ئەو روونکردنەوەیە دەگۆڕێ و دەیداتەوە بە خۆت و ئەگەر بتوانێ ئەو باوەڕە نوێیە بەتۆ بسەلمێنێ، هەستێکی جیاوازت دەبێ چونکە بە خۆشییەوە ئێستا ئەڵقە پێوەندییەکی تازە لە مێشکت دا دروست بووە.

لە هیچ میتۆدێکی دەرمانیدا دەستەبەرێك نیە. تەنیا کلیلی سەرکەوتن لە هەر جۆرە چارەسەرێك دا، هەستی پێویستیی راستەقینە بە گۆڕان و پاشان هەوڵدانە. لە هەموو

کۆبوونەوە دەرمانییەکان دا، راوێژکار تەواوی سەرنجی خۆی دەخاتە سەر ئەو گیروگرفتە کە تۆ ئازار دەداو پاشان مەفهوومی ئەو گیروگرفتە لە مێشکی تۆدا دەگۆڕێ و مێشکی تۆ بە جۆرێکی دیکە گرێ دەدا. بۆ نموونە کەسێك بێنە بەرچاو کە دەستدرێژیی سیکسیی کراوەتەسەر. ئەگەر ئەم رووداوە بۆ وی بەو مانایە بێ کە لەمەودوا بە کەسێکی ناپاك دەژمێردرێ، ژیان بۆ وی لە توانا دەردەچێ چونکە لە مێشکی ویدا وا نەخشاوە کە ئەو لەگەڵ خەڵکی دیکە جیاوازە, چونکە ئەو مرۆڤێکی چەپەڵە. تەنیا کەسانێك دەتوانن بگۆڕێن کە ئەم بۆچوونە لە مێشکیان دا بگۆڕێ. کەسانێك دەتوانن لەگەڵ ئەو ئەزموونە تاڵە بەربەرەکانی بکەن کە بۆ ئەم دیاردەیە لە مێشکیان دا مەفهوومێکی تازە دروست بکەن، بۆنموونە بەمێشکی خۆیان بسەلمێنن کە دەستدرێژی کرانەسەر بەو مانایەیە کە ئیدی ئەزموونێکی وا تاڵیان پێ قبووڵ ناکرێ، یان ئێستا لەباری رووحییەوە لە خەڵکی دیکە بەهێزترن و بەم ئەزموونە سامناکەوە ئیدی دەرەقەتی هەر چەشنە گیروگرفتێك دێن. ئەگەر وا بیر بکەنەوە کە ئێستا دەتوانن یارمەتیی خەڵکی دیکە بدەن بۆ ئەوەی بگۆڕێن یان خۆیان لە رووداوێکی وا تاڵ دوور رابگرن، ژیان بۆ وان مەفهوومێکی تازە پەیدا دەکا.

گۆڕینی مەفهوومەکان

دڵنیام ناوی ڤیکتۆر فرانکلین تان بیستوە. کتێبی وی "مرۆڤ لە گەڕان بەدوای مانادا" زۆربەی خەڵك خوێندوویانەتەوە. فرانکلین پزیشکێکی دەروونناسی یەهوودی بوو کە لە شەڕی دووەمی جیهانی دا لەلایەن نازییەکانەوە بەدیل گیرا. ئەو لە ئۆردووگای نازییەکان دا خەراپترین و تاڵترین رووداوەکانی تێپەڕاند. لەو رۆژگارەدا بەدیل گیران بەدەستی نازییەکان بە مانای مەرگی مسۆگەر بوو و بەشی پتری دیلەکان بە خەراپترین شێوە دەمردن، بەڵام فرانکلین هەر لە سەرەتای چوونی نێو ئۆردووگاوە تێگەیشت لە هەر بیست و پێنج کەس یەکێك شانسی زیندوو مانی هەیە. بەڵام چۆن؟ ئەوەی فرانکلین دەیەویست بیزانێ ئەوەبوو کە ئەو ژمارەیە لە دیلەکان چۆن لە مردن رزگار دەبن, بۆیە بەوردی کەوتە لێکۆڵینەوەی بارودۆخی ئەو کەسانەو قسەی لەگەڵ کردن. ئاکامەکە زۆری پەندو ئامۆژگاری تێدابوو. زۆربەی دیلەکانی ئۆردووگا بیریان لە مردن دەکردەوە، هەستیان

دەکرد هەموو شتێکیان لەدەست چووەو دنیا بۆ وان تەواو بووە. ویردی زمانی زۆربەیان ئەمە بوو: "خوایەگیان! بۆچی تووشی ئەم چارەنووسەت کردووم؟ بۆچی دەبێ ئەم هەموو ئازارە بچێژم؟" بەڵام کەسانێکیش هەبوون کە باش دەیان توانی ئەو ئازارو ناڕەحەتییانە دەربەرن. ئەو دەربردنە نائاساییەی وان هۆی هەبوو: ئەوان بۆ ئەو ئازارەی خۆیان مانایەکیان دۆزیبۆوە، واتە لە جیاتی بیرکردنەوەی بەردەوام لە کوێرەوەرییەکان و ئازارکێشان، بەخۆیان دەگوت ئێستا ئازار دەچێژم بەڵام دووبارە دەچمەوە وڵاتەکەم. دیسان خانووەکەم دروست دەکەمەوەو لە کاتێك دا لەبەر ئاگری کوورەخانە لەسەر کورسیی رەحەتی دادەنیشم بەسەرهاتی ئەو ئازارەی چاشتوومە بۆ منداڵەکانم دەگێڕمەوە. دڵنیام پاش تەواو کردنی ئەو کوێرەوەرییانە دەگەمە بەختیاری و ئیدی هیچ کاتێك لە ژیان دا ناچار نابم ئەو ئەشکەنجەو ئازارانە بچێژم.

توانای بیرکردنەوە لە گەڕانەوە بۆ نیشتمان، توانای هێنانە بەرچاوی بەختیاریی دوارۆژ، بە ئەندازەیەك خۆش بوو کە وای لێ دەکردن بە چاوێکی دیکە بڕواننە ئەو ئازارەی دەیچێژن. ئەوان پێیان وابوو بە دەربردنی ماوەیەکی دیاریکراو لەگەڵ سەختی، ئازارو ئەشکەنجە خۆشی و بەختیاریی هەمیشەیی وەدەست دێنن. کەوابوو ئەوان هۆیەکیان بۆ زیندوومان هەبوو، هۆیەکی پتەو و بەهێز: گەیشتن بە خۆشی. ئەلقەی پێوەندیی نێوان ناڕەحەتی و خۆشی لە مێشکی وان دا پێچەوانەی دیلەکانی دیکە بوو و هەر بۆیەش لەگەڵ ئەوانی دیکە جیاواز بوون. ئەوینی وان بۆ ژیان یەکجار بەهێزتر بوو، هەربۆیەش دەیان توانی لەگەڵ دژوارترین هەلومەرج دەربەرن.

هەروەك دەبینن رەمزی گۆڕانی ژیان شتێك نیە جگە لە گۆڕانی مەفهوومەکان لە مێشك دا. رەمزی سەرکەوتن لە هێنانەخواری کێشی لەش دا، پێوەندی دانیەتی لە مێشك دا لەگەڵ خۆشی نەك ناڕەحەتی. ئەگەر دەتانەوێ بازرگانییەکی سەرکەوتوو دەست پێ بکەن، دەبێ لە مێشکتان دا لەگەڵ شکان لێکی گرێ نەدەن، بەڵکە دەبێ لە مێشکی ئێوەدا دەست کردن بەو کارە بە مانای لەزەت و خۆشی بێ. سەرکەوتن لە تەرکی سیگار دا پێویستیی بەوە هەیە کە سیگار تەرك کردن لە مێشك دا لەگەڵ هێندێ بۆچوونی وەك: "ئەگەر سیگار نەکێشم قەڵەو دەبم" یان "هەرکاتێك ناڕەحەت دەبم سیگارێك

دادەگیرسێنم" لێك گرێ نەدەین. بەهێزترین کەس لە دنیادا کەسێکە کە میتۆدی گۆڕینی مەفهوومەکان لە مێشکی دا باش فێر بووبێ.

لە هەموو میتۆدە دەرمانییە دەروونناسییەکانیش دا دەرمان کردن هەر بەو شێوەیەیە، واتە بە گۆڕینی ئەڵقە پێوەندییەکانی نێو مێشکە. کەوابێ پێویست نیە روو بکەنە هیچ دەرمان یان راوێژکارێك, ئێوە دەتوانن خۆتان دەرمان بکەن، تەنیا ئەوەندەی دەوێ ئەوەی لە مێشکتان دا لەگەڵ خۆشی یان ناخۆشی لێکتان گرێ داوە پێچەوانە بکەنەوە. تەنیا شت کە جیاوازیی نێوان کەسەکان دیاری دەکا شکڵی ئەڵقە پێوەندییەکانی نێو مێشکیان یان لە راستی دا جۆری گرێدراویی وان لەگەڵ مەسەلەکانە.

ئێستا قبووڵتان کرد کە بە گۆڕینی جۆری هەست، رێگایەك بۆ سەرکەوتن و پێشکەوتن بدۆزنەوە, بەڵام بۆچی هێندێك کەس دەتوانن لە یەك دانیشتن دا ئەو ئاڵوگۆڕە پێك بێنن و ئەوانی دیکە بە حەوت ساڵ؟ بێگومان خێرایی گۆڕانی کەسەکان تا رادەیەك بەهۆی شێوەیەکە کە بۆ ئەو گۆڕانە بەکاری دێنن، بەڵام هۆی هەرە گرنگ رادەی حەزی هەر کەسێك لەو گۆڕانەیە.

هێندێ کەس هەر کە تێ دەگەن رەفتارێك، خوویەك یان فکرێکیان هەیە کە پێویستیی بە گۆڕانە، لە چاولێك نانێك دا دەگۆڕێن، بەبێ ئەوەی خۆی بۆ ماندوو بکەن. هێندێکیش دەزانن دەبێ بگۆڕێن بەڵام وادیارە هەرگیز سەرکەوتوو نابن. دەزانن میتۆدیان، رەفتارەکانیان، شێوەی پێوەندی گرتنیان و ... پێویستیی بە گۆڕان هەیە، تەنانەت سەردانی دەروونناسی جۆربەجۆریش دەکەن کەچی ناتوانن بگۆڕێن.

بەباوەڕی من کەسێك کە هەر میتۆدێکی بۆ گۆڕان تاقی کردۆتەوەو بە ئاکام نەگەیشتوە لە راستی دا زۆر حەزی لەو گۆڕانە نیە. ئەو هێشتا پەی بە پێویستیی پێکهێنانی ئەو ئاڵوگۆڕانە نەبردوەو لە بارودۆخی ئێستای خۆی بەڕادەی پێویست نەقایل نیە.

ئێستا کە شێوەی پێکهێنانی گۆڕان فێر بوون، لەمەودوا باسی ئەوە دەکەین کە دەبێتە هۆی سەقامگیر بوونی ئەم گۆڕانە. بەم جۆرە دەتوانن لە جیاتی پێنسەد رۆژ تەنیا لە یەك رۆژ دا بە ئاکام بگەن.

ڕۆژگارێك کە دەرسی NLP م دەگوتەوە زۆربەی خوێندکارەکانم داوایان لـێ دەکردم وابکـەم ئـەوان بگـۆڕێن. ئـەمنیش زۆربـەی جارەکـان بـێ هـیچ گیروگرفتێـك بـە گـۆڕینی ئەڵقەپێوەندییەکانی نێو مێشکیان ئەوانم دەگەیاندە مەبەست. بـەڵام گیروگـرفتی بنـەڕەتی ئەوەبوو کە زۆربەی ئەوانەی لە سەرەتادا بە ئاسانی دەگۆڕان، پاش چەند سـاڵێك دووبـارە روویان دەکردەوە خووەکەی پێشوویان.

بۆنموونە کەسێك هەبوو کە سیگاری دەکێشاو داوای لـێ کـردم وابکـەم بتوانـێ تـەرکی بکا. ئەمن وام کرد سیگارکێشان لە مێشکی دا لەگەڵ ناڕەحەتییـەکی زۆرو سیگارنەکێـشان لەگەڵ خۆشحاڵییەکی لە رادەبەدەر لێك گرێ بدرێن. هەر لەگەڵ بەرپابوونی ئەو پێوەندییـە رەفتاری ئەو کەسەش گۆڕا. مێـشك هەمیـشە دەیـەوێ لـە ناڕەحـەتی دوور کەوێتـەوەو بـە پێچەوانە تامەزرۆی خۆشییە. بۆیە ئەگەر پێی بڵێین سیگارکێـشان بـە مانـای ناڕەحەتییـە، ئیدی سیگاری ناوێ. هیچ کەس نایـەوێ خـۆی تووشـی ناڕەحـەتی بکـا, میتـۆدی دەمـاری وتاریی من بە تەواوی کاریگەر بوو. کەچی دووسێ ساڵ دواتر هەموو ریسەکەم لـێ دەبـۆوە بە خوری. ئەو کەسەی توانیبووی بە ئاسانی سیگار تەرك بکا، چەند سـاڵ دواتـر، بـە هـەر هۆیەك رووی دەکردەوە سیگارکێشان و پێی وابوو سیگار تەرك کـردن کـارێکی بێسـوودە. لێم دەپرسی: "بۆچی؟ چما ئـەتۆ سـێ سـاڵ سـیگارت وەلا نـەنابوو؟" وەڵامـی دەدایـەوە: "بۆچی؟ لەپێش دا پێم وابوو کردەنییە بەڵام شوێنەوارەکەی هەمیـشەیی نیـە." لـە خـۆمم دەپرسی پیاو دەبێ چ بکا؟ و پاش ماوەیەك گەیشتمە ئەم وەڵامە: **بنەڕەتی گرێدراوی**.

ڕۆژێك کامپیوتێرێکی تازەم کریبوو. هیچ زانیاریم لەسـەر چـۆنیەتیی بەرنامەڕێژییەکـەی نەبوو، بۆیە داوام لە پسپۆڕێك کرد کامپیوتەرەکەم بۆ بەرنامەڕێژی بکا. بۆخۆشم لە پـەنای دانیشتم تا فێر بم. ئەو راست بەو جـۆرە کـە لـە کتێـب دا نووسـرابوو رەفتـاری دەکـردو وا دەهاتە بەرچاو کە هەموو شتێك بە باشی دەچێتە پێش، کەچی پاش تەواو بوونی کارەکـە بەرنامەکە باشی کار نەکرد. پرسیم: "کام بەشی کارەکەت بە هەڵە ئـەنجام داوە؟" گـوتی: "هیچ بەشێك." گوتم: "مەبەستتان چیە؟ ئەو بەرنامەیەی داوتانە بـە کامپیوتـەر بـاش کـار ناکا؟" گوتی: "خەتای من نیە." گوتم: "بڕوانە، ئێوە ئەم بەرنامەڕێژییەتان کردوەو ئێستا

دەبێ ئاکام وەرگرن." گوتی: "بەڵێ، بەڵام لە پێش دا دەبێ کامپیوتەرەکە گرێ بدرێ." گوتم: "یانی چی؟ گوتی: "یانی ئەوە کە ئێستا بەرنامەی کامپیوتەرەکە بە تەواوی دروستە." گوتم: "ئەمن تێ ناگەم. ئێوە ئەم کامپیوتەرەتان بەرنامەڕێژی کردووەو ئێستا دەبێ دروست کار بکاو ئاکامی دڵخوازی ئێمە بەدەستەوە بدا." گوتی: "ڕێگا بدەن پێتان نیشان بدەم." دووبارە هەر ئەو کارانەی پێشووی دووپات کردنەوە بەڵام ئاکامێکمان وەرنەگرت. گوتم: "پێم وایە جەنابت دروست ڕەفتار ناکەی." گوتی: "ئێوە حاڵی نین. دەبێ کامپیوتەرەکە گرێ بدرێ. ئەگەر چەند جار ئەم کارانە دووپات بکەینەوە پێوەندیی ئەلەکتریکیی پێویست دادەمەزرێ." گوتم: "ئەمن دەڵێم گاڵتە دەکەی." بەڵام پاش پێنج جار دووپاتکردنەوەی قۆناخەکانی بەرنامەڕێژی، کامپیوتەر وەڕێ کەوت. جێی باوەڕ نەبوو. بەهەرحاڵ ئەو پیاوە هەقدەستی خۆی وەرگرت و ڕۆیشت. بەڵام شەش مانگ دواتر دووبارە هەموو شتێك تێك چوو. تەلەفونم بۆ کردو بە ناڕەحەتییەوە گوتم: "ها کوڕە، بەرنامەکەت تێك چوو." چاوەڕوان بووم بێتە ماڵێ و کامپیوتەرەکەم بۆ چاك بکاتەوە بەڵام نەهات. تەنیا فێری کردم دووبارە کامپیوتەرەکە بەرنامەڕێژی بکەمەوە. پاش بیست چرکە دووبارە کامپیوتەر وەکار کەوتەوە. توانیبووم جارێکی دیکە گرێی بدەمەوە.

لەبارەی تەرکی سیگاریشەوە هەروایە. گوتمان دۆستەکەمان سێ ساڵ سیگاری وەلا نابوو، کەچی ڕۆژێك لەبەر هەرچی بوو دووبارە دەستی بە سیگارکێشان کردەوە. بۆئەوەی ئێوە تووشی چارەنووسێکی وا نەبن دەبێ چ بکەین؟ دەبێ خۆتان بەرامبەر بەوەی فێری بوون و باوەڕتان پێ کردوە بە بەرپرس بزانن؟ لە ژیان دا، پێویستتان بە هەموو ئەو میتۆدانە دەبێ کە لەم کتێبەدا فێری دەبن و بێگومان پەیڕەوی لێ کردنیان لە ژیانتان دا زۆر کاریگەر دەبێ. کەوایە دەبێ خۆتان بەرعۆدە بزانن ڕەفتاریان پێ بکەن. ژیانی ئێوە هی ئێوەیە، ئێوە بەرامبەری بەرپرسن و تەنیا کەس کە دەبێ کۆنترۆڵی ژیانی ئێوەی لەدەست دا بێ خۆتانن. کەوابێ بۆ بەدەستەوە گرتنی دەسبەجێ دەستبەکار بن. لەم کتێبەدا ئەمن وەك ڕاهێنەر هەرچی دەیزانم دەیخەمە بەردەستتان. ئەوی دیکەی لە ئەستۆی خۆتانەو ئێوە دەبێ خۆتان لە بەرامبەر بەجێهێنانی ڕاهێنانەکان دا بە بەرعۆدە بزانن.

ئێمـه لـه ماڵـێ پیانۆیـەکی زۆر باشمـان هەیـە. دیـارە ئـەمن پیـانۆ لـێ نـادەم بـەڵام منداڵەکانم زۆر چێژ لە لێدانی وەردەگرن. ڕۆژێك لە کەسێکم داوا کرد بۆ ڕێکخستنی پیانۆکە بێتە ماڵمان. پاش ڕێکخستن، دەنگی کلاویـەکانی پیـانۆ بەڕاسـتی زۆر باشـتر ببـوو. گـوتم: "زۆر چاکە، دەستتان خـۆش بـێ." بـەڵام ئـەو دەسـبەجێ وەڵامـی دایـەوە: "دەبـێ دوای حەوتوویەکی دیکەش بێمەوە" گوتم: "مەبەسـتتان چـیە؟" گـوتی: "تـازەم ڕێـك خـستوەو دەبێ حەوتووی دیکەش هەر ئـەو کـارە بکـەم بـۆ ئـەوەی ژێیـەکان هـەر لـەم کێشراوییەدا بمێننەوە." گوتم: "زۆر باشە، حەوتووی دیکەش وەرەوە بـەڵام بێزەحمـەت ئەمـە دواجـار بێ." نـەم ویـست هـەموو حـەوتووان خـەرجی ڕێکخـستنی پیانۆکـە بـدەم. ئـەو حـەوتووی دواتریش بۆ ڕێکخستنی پیانۆکە هات و ئێمە پێش ئەوەی بڕوا سیمەکانمان تاقی کردنـەوە. دەنگیان بەڕاستی باش بوو، بەڵام ئـەو کاتێـك لـە دەرگـا دەچـووەدەر گـوتی: "حـەوتووی دادێ دووبارە بۆ ڕێکخستن دێمەوە." زۆر بە ئەدەبەوە داوام لـێ کرد کە ئیدی پیانۆکـەمان بۆ ڕێك نەخا چونکە پێم وابوو ئـەو هـەر لـە غـەمی پەیـدا کردنـی دراوی زیـاتر دایـە. بـەڵام دەزانن چ بوو؟ دووسێ حەوتوو دواتـر سـیمەکان وەك پێـشوویان لـێهاتەوەو لـە ئاکـام دا ئەمن دووبارە تکام لەو پیاوە کرد بـۆ ڕێکخـستنەوەی سـیمەکان بێتـەوە ماڵـێ. حـەوتووی دواتریش هەروا. دوو حەوتوو دواتر دووبارە ئەم کارە دووپات بۆوە. لـە ڕاسـتی دا هـەر دوو سێ مانگ جارێك دەبێ ئەو سیمانە ڕێك بخرێنەوە. ژیانیش هەروایە.

لە دەورەیەکی ژیانم دا، بە کۆمەگی لێزانیی بەرنامەڕێـژیی دەمـاری وتـاری سـەرکەوتنی گەورە گەورەم وەدەست هێنان. پێم وابوو ئیدی هەمیـشە هـەموو شـتێك بەباشـی دەچـێتە پێش و لە وەدەستهێنانی سەرکەوتنەکان دا تووشی گێروگرفت نابم, کەچی ڕۆژێك لە نـەکاو وام هاتە بەرچاو کە هیچ شتێك وەك جاران چاك نیە. کەمێك نائومێد ببووم بـەڵام بڕیـارم دا سەرلەنوێ خۆم بەرنامەڕێژی بکەمەوەو دووبارە هەموو شتێك باش بـۆوە. ئێـستا هەمیـشە بەدوای سەرکەوتنەوەم و وەدەستیـشی دێنم. لـە ڕاسـتی دا ئـەمڕۆ هـەموو پێـشکەوتنێکی فیزیکی، فکری، هەستی، مەعنەوی و ماددیی خۆم بە ئاکام و بەرهەمی خۆگرێدان دەزانم.

ئەمن هەموو ڕۆژێ خۆم بەرنامەڕێژی دەکەمەوە تا ئەو ڕۆژە باشترین هەستم هـەبێ، تـا جێگایـەك کـە بتـوانم ببەخـشم و باشـترین و پـۆزەتیڤترین بیروبۆچـوونەکان لـە مێـشکم دا پەروەردە بکەم. ئەم میتۆدە ناوی **گرێدانی دەماری وتارییە**.

ڕێگای بوونی ئەندامێکی کارامەو وزەی زۆری لەش، ئەوە نیە کە ڕۆژێك ئەوەندە ڕاکەی و ڕاکەی تا هەناسەت لێ دەبڕێ و ئیدی نەتوانی بجوولێی، بەڵکە دەبێ جووڵەی نەرم ئەنجام بدەی و هەمیشە دووپاتیان بکەیەوە. ئەمن ئەم میتۆدەم تاقی کردەوەو گەیشتمە ئاکامی دڵخوازی خۆم. میتۆدی ساغ ڕاگرتنی ڕووحیش هەر ئەوەیە. بۆ لەنێو بردنی خوویەکی خەراپ کە بە چەندین ساڵ جێی گرتوە، ناتوانی چاوەڕێ بی بە جارێك بەکاربردنی NLP بە تەواوی بگەیە ئاکام. دەبێ هەموو ڕۆژێ خۆت بەرنامەڕێژی بکەی هەتا مێشکت بەتەواوی گرێ بدرێ. پاش ماوەیەکی کورت گرێدرانت پێ خۆش دەبێ و تەنانەت ئالوودەش دەبی. گرێدران دەبێتە بەشێك لە ژیانت و هەموو ڕۆژێ هەروەك خووت پێ گرتوە لە خەو هەستی فڵچە لە ددانت بدەی، حەمام بکەی و سەرت شانە بکەی، وەختێکیش بۆ بەرنامەڕێژیی خۆت دادەنێی. بۆچی؟ بۆئەوەی هەموو ڕۆژێ بتوانی سەرکەوتوو بی.

لەم فەسڵەدا میتۆدی بەرنامەڕێژیی دەماری وتاری فێر دەبن، بەڵام لەبیرتان نەچێ نابێ ئەم میتۆدە جارێك بەکار بێنن و بۆ هەتا هەتایە وازی لێ بێنن بەڵکە دەبێ هەموو ڕۆژێ، بەئاگایی و بێ نێوبوێر خۆتان بەرنامەڕێژی بکەنەوە تا بتوانن خۆتان لەگەڵ ئاڵوگۆڕەکانی ڕۆژ ڕێك بخەن.

سێ هەنگاو بەرەو گۆڕان

تێگەیشتن کە دەبێ بگۆڕێن، چونکە خوو و خدە، ڕەفتار، بۆچوون، بیروهەستی وا لە ئێوەدا هەن کە کۆسپی سەر ڕێگای پێشکەوتنتانن. بۆ گۆڕان تەنیا سێ هەنگاو باوێژن بەسە:

١ـ بۆ پێکهێنانی گۆڕان لە پێش دا دەبێ بڕواتان بەوە هەبێ کە ئەو گۆڕانە پێویستە. دەبێ بگەنە جێگایەك کە پێتان وابێ پێویستە ئەو گۆڕانە ڕووبداو ئێوە دەبێ پێکی بێنن. لەو حاڵەدا ئێوە دەتوانن لە دەمەساتێك دا بگۆڕێن. بەڵام ئەگەر هەست بکەن پێتان خۆش نیە بگۆڕێن یان پێتان وابێ ئەم گۆڕانە بۆتان دەبێتە مایەی ناڕەحەتی، دیارە لە لەنێوبردنی کۆسپەکانی سەر ڕێگای سەرکەوتنی خۆتان دا ناکام دەبن.

٢ـ له مێشكی خۆتان دا هاوكێشەیەكی لەم بابەتە ساز بكەن: **نەگۆڕان بەرامبەرە لەگەڵ ناكامی**. ئەگەر نەتوانن ئەم پێوەندییە لـە مێـشكی خۆتـان دا پێـك بێـنن دیـارە ئـەوەی تـا ئێستا فێری بوون بە كاری نابەن. هەڵێنانەوەی هەنگاوی یەكەم بەس نیـە. لەوانەیـە بـاوەڕ بكەن پێكهێنانی گۆڕانێكی وا پێویستەو دەبێ بگۆڕێن، بـەڵام ئەگـەر زەیـنی نائاگـای ئێـوە ئەو گۆڕانە لەگەڵ لەزەت و خۆشی لێك گرێ نەدا بێگومان ئەو گۆڕانە پایـەدار نابـێ. دەبـێ بتوانن زەینی نائاگای خۆتان فێر بكەن. هێندێ كەس خۆیان بە تەنیا توانای ئـەو كارەیـان نیەو هەربۆیە دەچنە لای راوێژكار یان پزیشكی دەروونی و داوای لـێ دەكەن ئـەو كارەیـان بۆ بكا. بەڵام مەسەلەكە زۆر ساكارە, هەموو دەتوانن بە ئاسانی بگـۆڕێن بـەو مەرجـە بـڕوا بكەن كە بەبێ ئەو گۆڕانە هەرچی هەیانە لەدەستی دەدەن.

هێندێ كەس تەنانەت بە هەڵگرتنی كێوێك ئازارو ناڕەحەتی دیسان ناگۆڕێن چونكە ئـەم جۆرە بیركردنەوەیە بە مێشكیان دا رادەبرێ كە: "بۆ دەبـێ ناچـار بم كـە بگـۆڕێم؟ بۆچـی هەر بۆ ئەوەی خەڵكی دیكە پێیان وایـە پێویـستە بگـۆڕێم، بگـۆڕێم؟ گـۆڕان زۆر سـامناك و بەژانە."

كەوایە ئەگەر دەتانەوێ ژیانی خۆتان بگۆڕن لەپێش دا بگەنە ئەو باوەڕە كە دەتانـەوێ بگۆڕێن و دەش توانن بگۆڕێن، پاشان وا بكەن ئەم گۆڕانەتان پـێ خۆش بێ.

جاران ئەمن زۆرم راوێژی تایبەتی دەكرد بەڵام ئێستا كەسانێك هـەن كـە لـەو بارەیـەوە كۆمەگم دەكەن و ئەمن كەمتر راوێژی تایبەتی دەكەم, بەو حاڵە، هێنـدێك تـەنیا دەیانـەوێ لەگەڵ خۆم قسە بكەن. هێندێ جار هەست دەكەم هـیچ میتۆدێـك بـۆ ئەوانـە كارسـاز نیـە. بۆیە تەنیا چـاوەڕێ دەبم تـا ئـەوان هێنـدە بـێن و بـچن و دراو بـدەن هـەتا مانـدوو دەبـن. ئـەودەم پێیـان دەڵـێم: "بـڕوانن، لـەجیاتی ئـەوەی كـات و دراوی خۆتـان بـەفیڕۆ بـدەن و وەختی منیش بگـرن دەبـێ خۆتـان بەرامبـەر بـەو گۆڕانـە كـە پێویـستیتان پێـی هەیـە بـە بەرعۆدە بزانن. ئێـوە دەزانـن كـە دەتانـەوێ ژیـانێكی باشـترتان هـەبێ و ئەگـەر بۆخۆتـان نەگۆڕێن ئەو ئاكامەتان دەست ناكەوێ. كەوایە لەجیاتی پازدە كۆبوونەوە هـەر ئێـستا ئـەو كارە بكەن."

ئەگەر نەگەنە ئەو باوەڕە کە بە گۆڕینی خۆتان بەختیاریتان چنگ دەکەوێ دەبێ چەندین ساڵ بەفێر بوونی هەموو میتۆدە دەرمانییەکانەوە خەریك بن. پێمەکەنن، بەڕاستیمە. تاقیکردنەوەی چەندین میتۆدی دەرمانی و سەردانی زۆری راوێژکاران چارەی کار نیە. باوەڕ بکەن کە دەبێ بگۆڕێن. هێندێك لە نەخۆشەکانم دەیانەویست پێم بسەلمێنن کە گۆڕان ئاسان دێتە بەرچاو بەڵام بەو هەموو گیروگرفتەی ژیانەوە، ئەم کارە هیچ کۆمەگێك بەوان ناکا. کاری من لەم قۆناخەدا ئەوە بوو کە ئەوان لەگەڵ نەخشی گۆڕانی کەسایەتیی خۆیان لە پێوەندییەکان و کارو ڕادەی داهاتیان دا ئاشنا بکەم. ئەوان بەم کارە دەگەیشتنە قۆناخێك کە ئەمن پێی دەڵێم نوختەگۆڕان. ئەگەر بگەینە ئەم قۆناخە گۆڕان بە ئاسانی ڕوودەداو دەتوانین بگەینە قۆناخی دووەم.

قۆناخی دووەم چیە؟ پاش ئەوەی باوەڕتان کرد کە گۆڕانی کەسایەتیتان پێویستە، دەبێ ئەڵقە نێگەتیڤە بەرتەسك کەرەوەکانی نێو مێشکتان بشکێنن و پێوەندی گەلێکی تازەو پۆزەتیڤی تێدا دروست بکەن. نەخۆشێکم هەبوو لە سواربوونی ئاسانسۆڕ دەترسا. هەر کە ئاسانسۆڕی دەدی یان تەنانەت بیری لێ دەکردەوە، ئەڵقە پێوەندییەکەی نێو مێشکی دەکەوتە کارو ئەم هاوکێشەیە لە مێشکی دا دروست دەبوو کە: سواربوونی ئاسانسۆڕ بەرامبەرە لەگەڵ ناڕەحەتی، ترس، کەوتنەخوارو مردن. باشە، دەبوو چ بکەم؟ لەپێش دا دەبوو نەخۆشەکەم بگەیەنمە نوختەگۆڕان. ئەو قبووڵی کرد کە پێویستە بگۆڕێ و ئەو گۆڕانە تەواو بە قازانجیەتی. پاشان ئەڵقە پێوەندییەکانی نێو مێشکیم کە دەبوونە هۆی ترسانی وی، شکاند. بۆ ئەو کارە وەختێك نەخۆشەکەم بیری لە ئاسانسۆڕ دەکردەوە لەنەکاو پێم دەگوت دەسبەجێ هەستە، هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشەو بە هەناسەیەکی درێژ بیدەوە دەرێ! نەخۆشەکە هەڵدەستایە سەرپێ و ئەو کارانەی دووپات دەکردنەوە. بەو پێیە ئەڵقەی پێوەندیی نێوان ئاسانسۆڕو ترس هەر لە سەرەتای دروستبوون دا دەشکا. دووبارە دەم گوت: "بیر لە ئاسانسۆڕ بکەوە." ئەو هەناسەیەکی هەڵدەکێشاو دووبارە ترس سواری لەشی دەبوو بەڵام ئەمن دەسبەجێ دەم پرسی: "چوار هەزار دۆلارت بدەمێ ئامادەی قاپێك جیڕجیڕە بخۆی؟" دەیگوت: "چی؟" و دووبارە ئەڵقەپێوەندیی ئاسانسۆڕ ـ ترس دەسبەجێ دەشکا.

ئێوەش دەتوانن بۆ شکاندنی ئەڵقەپێوەندییە نێگەتیڤەکانی نێو مێشکتان لەم میتۆدە کەلك وەرگرن. بۆ ئەو مەبەستە، هەر کە هەستتان کرد ئەو ئەڵقەیە خەریکی دروستبوونە، شتێك بنووسن یان پرسیارێك لە خۆتان بکەن کە هیچ پێوەندیی بەو شتەوە نەبێ کە بە مێشکتان دا تێدەپەڕێ. بەم جۆرە فکری خۆتان هەتڵە دەکەن و ناتوانن وەك جاران بە ئاسانی ئەڵقەی پێوەندیی نێو مێشکتان قایم بکەن. بەرەبەرە ئەم ئەڵقەیە سستتر دەبێ و لە ئاخری دا لەنێو دەچێ.

داخوا تا ئێستا رێ کەوتوە بە گەرمی خەریکی باسی شتێك بی و لەنەکاو یەکێك بێتە نێو قسەکەتەوەو باسی شتێکی دیکە بکا؟ هەرچەندیش زۆر تامەزرۆی ئەو باسە بی، گەڕانەوە بۆ سەر باسەکەی پێشوو بۆ ئێوە زۆر دژوار دەبێ. ئەگەر لە پەستا ئەڵقە پێوەندییە نێگەتیڤەکانی نێو مێشکت سست بکەی، ئەڵقەکان سەرەنجام دەشکێن و ئیدی ناگەڕێنەوە نێو مێشکت.

مێشك وەك ریکۆردەرێکە کە بە میلیۆن ئاوازی تێدا تۆمار کرابێ و هەڵگیرابێ. هەروەخت بتەوێ دەتوانی گوێ بۆ یەکێك لەو ئاوازانە بگری. هەر ئاوازە هەستێکی جیاواز لەتۆدا پێك دێنێ. ئەگەر ئاوازەکە غەمناك بێ، هەست بە غەم و خەفەت دەکەی. بەڵام ئەگەر گوێ لە ئاوازێکی شادیبەخش بگری هەست بە دەماغ و خۆشحاڵی دەکەی. لەلایەکی دیکەوە، هەر هەستێکت هەبێ لەسەر بناخەی ئەو هەستە رەفتار دەکەی. بە هەستی غەم و ناڕەحەتی تەمەنمان جۆرێك تێدەپەڕێ و بە هەستی دەماغ و شادی جۆرێکی دیکە.

بەو پێیە دەبێ هەستێك لە خۆمان دا پێك بێنین کە شکڵێکی باش بداتە رەفتارمان. لە راستی دا دەبێ دەزگای ریکۆردەری مێشکی خۆمان بخەینە کۆنترۆڵی خۆمانەوە. ئەگەر ئاوازێك هەیە کە هەمیشە هەستێکی ناخۆش لە ئێوەدا دەجووڵێنێ، دەبێ لەمێشکی خۆتانی دەرهێنن. میتۆدی من بۆ لەنێوبردنی ئەو جۆرە ئاوازە مێشکییانە ئەوەیە کە هێندە پاش و پێش بە شریتەکە دەکەم تا بە تەواوی دەسڕێتەوە. بەم جۆرە ئیدی هەرگیز ناتوانرێ گوێی لێ بگیرێ.

جارێکیان لە سیمینارێك دا خاتوونێك بە دڵخواز ئامادە بوو ئەم میتۆدەی لەسەر جێبەجێ بکەم. هەر لەگەڵ دانیشتنی بەرامبەر بە من گوتی: "ئەمن و هاوسەرەکەم...." و دەسبەجێ دەستی کرد بە گریان. ئەمن لەو جۆرە وەختانەدا لە ناخەوە ناڕەحەت دەبم.

دەسبەجێ گوتم: "تکایە ئارام بە. هەموو شتێك چاك دەبێ، نیگەران مەبە، گیروگرفتت هەرچی بێ چارەسەر دەکرێ." باشە، ئەمانە هەر ئەو قسانەن کە هەموو کەس لە کاتی بەرەورووبوون لەگەڵ ژنێکی نارەحەت دا بە زمانی دا دێن، بەڵام بە دەگمەن شتێك بە قسە چارەسەر کراوە. هیچ کاتێك بە قسە، سەرمەشقەکانی خەڵك ناگۆڕێن. بۆیە ئەمنیش دەسبەجێ بەسەر هەستی خۆم دا زاڵ بووم و گەڕامەوە سەر میتۆدە دەرمانییەکانی خۆم. لەخۆمم پرسی بەڕاستی مەسەلەکە جیددییە؟ دەم زانی ئەو کەسە دەبێ سەرمەشقە فکرییەکانی خۆی بگۆڕێ بەڵام لە بیری ئەوەدا بووم کە چۆن بتوانم ئەڵقە پێوەندییە دەرمانییەکانی بگۆڕم.زەردەخەنەیەکم کردو گوتم: "تکایە درێژە بدەن." گوتی: "جەنابی رابینز، مێردەکەم...." و دووبارە دەستی کردەوە بە گریان. کەمێك ئاوی لەپەرداخەکەی پێش خۆی خواردەوەو ویستی درێژەی بدا بەڵام نەیتوانی. دەسبەجێ کەمێکم ئاو لە پەرداخەکە تێکردو بە دەم و چاویم هەڵپرژاند. دەرپەڕی و گوتی: "شێت بووی؟ ئەوە چ دەکەی؟" دووبارە پێکەنینێکی گەوجانەم کردو گوتم: "هیچ. باسی خۆت و مێردەکەت بکە." ئەو لە حاڵێك دا پێدەکەنی گوتی: "چی؟" میتۆدەکەم کاریگەر بوو. گوتم: "باسی چیت دەکرد؟ ها، خۆت و هاوسەرەکەت. دەی بڵێ." ئەو کەمێکی دیکەی ئاو خواردەوەو لە حاڵێك دا هێشتا کۆڵەگرووی لە ئەوکێ دا بوو گوتی: "هاوسەرەکەم..." لە نەکاو هاوارم کرد: "بەڵێ، بەڵێ، قسە بکە." تێك ڕابوو، پێکەنی و پرسی: "شێت بووی؟" گوتم: "نا، تەنیا دەمەوێ درێژەی بدەی، قسە بکە." ئەم جارە بە ڕاوێژێکی ئارامتر درێژەی دایە: "باش دەزانی ئێمە هێندێ گیروگرفتمان پێکەوە هەیە." گوتم: "کەمێك؟! بەڵام تاوێك پێش ئێستا ئەتۆ زۆر خەراپ دەگریای." هەوڵم دا دووبارە ئەڵقە پێوەندییەکە دامەزرێنمەوە. ئەو گوتی: "بەڵێ راستە." و دووبارە فرمێسکەکانی هەڵەڕژان. دووبارە ئەڵقەکەم شکاندو هاوارم کرد: "دەزانی بەم کارەت خەریکی ئابڕووی من دەبەی؟ خەڵکێکی زۆر لێرە دانیشتوون و ئەتۆ بەو هەموو گریانە وا دەکەی ئەمن لەبەرچاوی وان ببمە گەوجێکی بێ ئەم لاو ئەولاو ئەم بابەتە لە هەموو رۆژنامەکان دا بڵاو دەبێتەوە." دەستی کرد بە پێکەنین و گوتی: "نازانم چ دەکەی. بەڵام رەفتارت بەڕاستی سەیرە." گوتم: "هیچ ناکەم، تەنیا دەمەوێ ئەتۆ لەبارەی پێوەندیی خۆت و مێردەکەتەوە قسە بکەی." ئەو گوتی: "وەزعی ئێمە زۆریش خەراپ نیە." گوتم: "نا، وادیارە لە ژێری

دەردەچی! " ئیدی نەدەگریا. لەگەڵ هەر قسەیەکی من تەواوێك پێدەکەنی و هەر جارێك قسەی دەکرد دەمدی هەستێکی باشتری هەیە.

ئەم میتۆدە زۆر جار کارسازە. بەم کارە دەتوانی زۆر زوو هەستە ناخۆشەکان لە خۆت دوور خەیەوەو رەفتاری خۆت کۆنترۆڵ بکەی. ئەو ژنە خۆشی ئەو میتۆدە فێر بوو. پاش ئەو جارە هەرکات بیری لە خۆی و مێردەکەی دەکردەوە بەخۆی نەبوو پێدەکەنی و هەربۆیەش نەیدەتوانی هەستێکی خەراپی هەبێ, چونکە رووحیشی پڕ نەببوو لە غەم و نارەحەتی دەیتوانی لە جیاتی گریان زۆر رێگە چارەی لەبار بدۆزێتەوە. لەراستی دا ئەو ئیدی نەدەکەوتە داوی ئەڵقە نێگەتیڤەکانی مێشکیەوە.

ئێوەش دەتوانن ئەڵقە نێگەتیڤەکانی مێشکتان بشکێنن و ئاکامی دڵخواز وەدەست بێنن.

٣ـ بۆئەوەی ئەو گۆڕانەی لە خۆتانی دا پێك دێنن هەمیشە بمێنێتەوە، دەبێ لە خۆتان دا گرێدراوی بکەن. کەوابوو:

کلیلی یەکەم: قبووڵی بکەن کە دەبێ بگۆڕێن.

کلیلی دووەم: بۆ پێکهێنانی ئاڵوگۆڕ، گۆڕان لە مێشکی خۆتان دا لەگەڵ خۆشی لێك ببەستن.

کلیلی سێیەم: خۆتان لەگەڵ ئەو ئەڵقە پێوەندییە لێك گرێ بدەن.

هەموو رۆژێ رایەڵ و پۆی ئەم ئەڵقە پێوەندییە زیاد بکەن و ئەڵقەیەکی پۆڵایینی لێ پێك بێنن, ئەڵقە پێوەندییەکی زۆر قایم کە بۆ بەربەرەکانی لەگەڵ ژیان هێزتان پێ ببەخشێ. لەو نموونەیەدا کە بۆ ئێوەم باس کرد، ئەمن کارێکم کرد کە ئەو خاتوونە لەنێوان پێوەندیی خۆی ومێردەکەی لەگەڵ پێکەنین دا پێوەندییەك دامەزرێنێ. بۆیە هەروەخت بیری لە گیروگرفتی نێوان خۆی و مێردەکەی دەکردەوە بەخۆی نەبوو پێدەکەنی. کەوایە دەیتوانی روانینێکی پۆزەتیڤتری بۆ ئەو گیروگرفتە هەبێ. دوایە داوام لێ کرد بەردەوام ئەو هەستە بەرێتە نێو مێشکی خۆی و لە راستی دا رایەڵ و پۆی ئەم ئەڵقە تازەیە پتەوتر بکاو خۆی لەگەڵ بیرکردنەوەی پۆزەتیڤ لە ژیان لێك گرێ بدا. ئاکام؟ ئەو پاش ماوەیەکی کەم تێگەیشت ئێستا هەستێکی جیا لە رابردووی هەیە. رەفتاری

گۆڕاوەو گیروگرفتێك كە پێی وابوو چارەسەری نیە ئێستا زۆر چووك دێتە بەرچاو. ئەم میتۆدە بۆ هەموو گیروگرفتێك چارەسازە.

پێكهێنانی ئاڵوگۆڕ

لە سیمینارێك دا گەرمی قسەكردن بووم و بە ئامادەبووانم دەگوت گیروگرفتی بنەڕەتیی ژیانی بەشی زۆرمان ئەوەیە كە ئەو كارانەی بۆ ژیانمان پێویستن ئەنجامیان نادەین، چونكە پێمان وایە بە ئەنجامدانی ئەو كارانە تووشی نارەحەتیی زۆر دەبین. راست لەو وەختەدا خاتوونێك دەستی هەڵێناو گوتی: "پێم وایە لەو بارەیەوە شتی پێچەوانەش هەیە، چونكە ئەمن و هاوسەرەكەم پێمان خۆشە زیاتر پێكەوە بین و كاتمان پێكەوە تێپەڕ كەین و دڵنیاشین بەو كارە چێژێكی زیاتر وەردەگرین، بەڵام وا ناكەین." گوتم: "بۆچی؟" گوتی: "باشە ناتوانین." گوتم: "یانی ئێوە هەردووكتان بەڕاستی حەز دەكەن پێكەوە بن و خۆتان بەرامبەر بەو كارە بە بەرعۆدە دەزانن، كەچی لە رۆژدا كاتێكی تایبەتی بۆ پێكەوەبوون تەرخان ناكەن؟" گوتی: "نا، لە راستی دا ئێمە خۆمان ناچار نابینین ئەو كارە بكەین و لەكاتی دەستبەتاڵییش دا ئەگەر كارێكی دیكە هەبێ خەریكی وی دەبین." گوتم: "دڵنیابووم وایە. بەڵام بۆ؟" گوتی: "باشە ٬ ئەمن ئاشقی مێردەكەمم بەڵام نامەوێ زۆر بەستراوە بەو بم." ئەمە خاڵێكی گرنگ بوو. گوتم: "بەڕاست دەتوانم بپرسم بۆ ناتەوێ بەتەواوی پێیەوە بەستراوە بی؟ مسۆگەر هۆیەكی هەیە؟" گوتی: "نا، نازانم." گوتم: "بەڵام ئەمن دەزانم. چونكە لە مێشكی تۆدا بەسترانەوە بە مێردەكەت بە مانای چێشتنی نارەحەتییە." گوتی: "وابزانم هەروایە." گوتم: "بەڵام پێویستە بزانین بۆچی ئەو پێوەندییە لە مێشكی تۆدا جێگیر بووەو هەڵی داوە."

ئەو پاش ماوەیەك گەیشتە ئەو ئاكامە كە لە بنەماڵەكەی خۆی دا خۆشویستن بە مانای بەخشینە. دایك و بابی یەكتریان خۆش دەویست و بۆ وان عیشق بە مانای بەخشین و ئاگا لێكبوونی تەواو بوو. ئەو ئێستا بەرامبەر هاوسەرەكەشی وای رەفتار دەكرد بەڵام هەستی دەكرد هاوسەرەكەی بەرامبەر بەو وا رەفتار ناكا. بۆیە پێی وابوو ئەو خۆشی ناوێ و خۆشویستنەكەی وان دوولایەنە نیە. هەستی بە كەمایەسی دەكردو دڵنیا بوو رۆژێك

هاوسەرەکەی لەدەست دەچێ. لە مێشکی وی دا ئەم بیرە دروست ببوو کە: ئەگەر بە هاوسەرەکەتەوە ببەسترێیەوە ڕۆژێك کە لێت جیا بێتەوە زۆرتر ئازار دەچێژی.

ئەو خۆی ئاگای لەوە نەبوو. بەڵام ئەم بیرکردنەوەیە شوێنەواری لەسەر پێوەندیی خۆی و هاوسەرەکەی زۆر بوو. ئەوان وەختێکی زۆریان پێکەوە ڕانەدەبوارد چونکە ئەو ژنە هەستی دەکرد ئەگەر وەختێکی زۆرتر بۆ مێردەکەی تەرخان بکا ناڕەحەتییەکی زۆرتری بۆخۆی کڕیوە.

ئێستا ئێمە دەمانەویست ئەو ژنە سەدی سەد لەباری فیزیکی و رووحی و هەستەوە مێردەکەی خۆش بوێ. بەڵام چۆن دەکرا یارمەتیی بدەین تا دەستی بگاتە ئەڵقەپێوەندییەکی لەو بابەتە؟ سێ کلیلە زێڕینەکەتان لەبیرن؟ باشە، قۆناخی یەکەم چ بوو؟ گەیشتن بە نوختە گۆڕان. کەوابوو دەبوو یارمەتیی بدەم تا بگاتە قۆناخێك کە باوەڕ بکا پێویستە بگۆڕێ. بەڵام ئەمن هەر پێم نەگوت کە دەبێ بگۆڕێ، تەنیا لێم پرسی: "ئەگەر بە مێردەکەتەوە نەبەسترێیەوەو خۆت لەبارەی بوونت لەگەڵ وییەوە بەرعۆدە نەزانی چ دەبێ؟ داخوا پێت وانیە خۆ بەرعۆدە نەزانین بەرامبەر بە مێردەکەت دەبێتە هۆی ئەوە هەست بکەی خۆشت ناوێ؟ بە هەستێکی واوە هاوسەرەکەشت وا بیر دەکاتەوە کە ئەتۆ ئەوەندەت ئەو خۆش ناوێ، کەوایە گیروگرفت بەرەبەرە دەست پێ دەکەن و ریشە دادەکوتن. تا دەگاتە جێیەك کە هەردووکتان هەست دەکەن ئیدی لە قسەی یەکتری حاڵی نابن، ئۆگری یەکتر نین و دەربڕدن لەگەڵ یەکتر بۆ هەردووکتان دژوارە."

داوام لێ کرد لە مێشکی خۆی دا خەراپترین جۆری ناڕەحەتی لەگەڵ بەستراوە نەبوون بە مێردەکەیەوە گرێ بدا. ئەوەندە چووبووینە پێش کە ئەو دەیگوت: "خوایەگیان، ئەگەر بیرکردنەوەم نەگۆڕم دەبێ تەڵاق لە هاوسەرەکەم وەرگرم. ئیدی کەسم نابێ و منداڵەکانم بێ باوك دەمێننەوە." ئێستا هەستی دەکرد ئەگەر هەموو عیشقی خۆی سەرفی مێردەکەی بکا دەستی دەگاتە خۆشحاڵیی تەواو و لەو بارەیەوە هیچ گومانی نەبوو. گەیشتبووینە نوختەگۆڕان. ئەو دەیزانی دەبێ بگۆڕێ و ئەو بڕوایەی پەیدا کردبوو کە نەگۆڕان بە مانای ناڕەحەتییە. گیروگرفتێك کە مابوو ئەوەبوو کە هێشتا ئەڵقەی ترس لە مێشکی دا نەشکابوو: "ئەگەر خۆم بکەمە قوربانیی مێردەکەم و دیسانیش ئەو خۆشی نەوێم چ بکەم؟

ئەگەر بە هەموو هەستمەوە بەستراوەی بم، بەڵام ئەو لێم جیا بێتەوە چی؟" ئەو هێشتا لـە بیابانی ترس دا سەرگەردان بوو. هێشتا ئەڵقە پێوەندییەکەی پێشوو مـابوو و ئـەمن دەبـوو ئەو ئەڵقەیە بشکێنم و ئەڵقەیەکی دیکەی لە جێگا دابنێم.

لێم پرسی: "بزانم, ئەتۆ ترۆمبێل لـێ دەخوڕی؟" وەڵامی دایـەوە: "بـەڵێ." گـوتم: "وا دابنێ لە ئۆتوبانێك دا لە پەنا کێوێك لـێ دەخوڕی. دیارە لە ڕێگـای خـۆت دا راستەوڕاسـت بەرەوپێش دەچی، راستە؟ گوتی: "بـەڵێ." گـوتم: "دەکـرێ ترۆمبێلـەکانی دیکـە وەك تـۆ نەکەن؟ بۆنموونـە لـە جیـاتی ئـەوەی راستەوڕاسـت بـەرەوپێش بـڕۆن، ڕێـی خۆیـان خـوار بکەنەوەو بۆ لای کێوەکە بابدەنەوە؟" گوتی: "نا، مسۆگەر ئـەوانیش لـە خـەتی خۆیـان دا راسـت بـەرەوپێش دەچـن." گـوتم: "بۆچـی؟" وەڵامـی دایـەوە: "چـونکە ئەگـەر خۆیـان بەرامبـەر بـەم قانوونـە بـە بـەرپرس نـەزانن، زۆر وێ دەچـێ لـە کێوەکـە بـدەن." گـوتم: "بەباوەڕی تۆ ئەگەر ئاوا لە رەفتاری شۆفیرەکانی دیکـە دڵنیـا نـەبی دیـسان دەتـوانی بـێ ترس لـێ بخـوڕی؟ وا دابنـێ ئـەتۆ نـازانی شـۆفیری پـەنا دەسـتت چ دەکـا، لەوانەیـە ئـەو شۆفیرە لەخێرایی ٩٠ کیلۆمیتر لە سەعات دا لەنـەکاو باداتـەوە لای تـۆ و لـەنێوت بـەرێ." گوتی: "دیارە لێخوڕین بەم شێوەیە زۆر دژوارو سەختە." پرسیم: "ئەی چۆن دەکرێ مرۆڤ تا کۆتایی جادەکە بـە خـەیاڵی ئاسـوودەو بـە ئـارامی لـێ بخـوڕێ؟" گـوتی: "تـەنیا ڕێگـا ئەوەیە متمانەمان بـە خـەڵکی دیکـە هـەبێ." باشـە، نەخۆشـەکەم لـەداو کـەوتبوو. ئێـستا وەختی ئەوە هـاتبوو سەرمەشـقە کۆنەکـە بـشکێنم و سەرمەشـقێکی تـازەی لـەجێ دانـێم. گوتم: "ئێستا پرسیارێکت لـێ دەکـەم. باشـترین ڕێگـا بـۆ وەدەسـتهێنانی عیـشق چیـە؟" گوتی: "عاشق بـوون." گـوتم: "کەوایـە ئەگـەر عاشـق بـبی خۆشەویـست دەبـی؟" گـوتی: "بەڵێ." گوتم: "کەوایە دەگەینە ئەو ئاکامە کە ئەگەر بە تەواوی بەستراوەی هاوسەرەکەت بی، عیشقی وی بۆلای خۆت رادەکێشی. راستە؟"

تاوێك بیری کردەوەو پاشان گوتی: "بەڵێ، ئەگـەر خـۆم بـە تـەواوی بـۆ ژیـانم تـەرخان بکەم هاوسەرێکم دەبێ کە عاشقی منەو هەرگیز لێم جیا نابێتەوە، کەوایە دەبێ ئەوەنـدەی لە توانام دا هەیە عیشقی خۆمی بدەمێ."

بێنە لای من یان بچنە لای راوێژکارێکی دیکەو هەر میتۆدێکی دەرمانی هەڵبـژێرن، هـیچ فەرق ناکا، تەنیا رێگای گەیشتن بە رێگاچارەسەر هەر ئەو سێ هەنگاوە بنەڕەتییەیە:

١- باوەڕهێنان بە پێویستیی پێکهێنانی ئاڵوگۆڕ.

٢- گرێدانی ئەم ئاڵوگۆڕە لەگەڵ بەختیاری لە مێشك دا.

٣- گرێدانی مێشك لەبارەی ئەو ئاڵوگۆڕەوە.

ئێـستا وەختی گـۆڕانـە

ئێستا ئەم کلیلە زێڕینانەت لە دەست دان، باشیان کەلك لـێ وەرگرە تا لە گۆڕینی هـەر بۆچوونێك، هەر رەفتارێك، خوویەك یان لێکدانەوەیەکی نێگـەتیڤ لـە خـۆت دا سـەرکەوتوو بی. نا، ئەم کارە مەخە سبەینێ، شەش مـانگ یـان سـاڵێکی دیکـە. ئەگـەر گـۆڕینی خـۆت وەدوا بخەی تەنیا خۆت ئازار داوەو مەغموون بووی. لەبیرت بێ کە نابێ بـۆ گـۆڕینی خـۆت چاوەڕێی رۆژانی موناسب بی بەڵکە بە گۆڕینی خۆت رۆژانی موناسیب بەدەست دێنی. لەوە زیاتر خۆت تووشی زیان مەکە, هەر ئەمڕۆ بۆ گۆڕینی بۆچـوونە نێگەتیڤـەکانت دەسـتبەکار بە.

هـەمووومان زۆر ئەڵقـە پێوەنـدیی نێگـەتیڤمان لـە مێـشك دا هـەن کـە بـۆ گەیـشتن بـە سەرکەوتن، ناچارین چەندی بکرێ, زووتر لەنێویان بەرین. لەمەودوا زیاتر باسی هێندێك لەو ئەڵقە پێوەندییە نێگەتیڤانە بۆ وێنە ترس دەکەین، بەڵام بەهـەرحاڵ چـون ئێـستا فێربـوون چـۆن دەتـوانن ئـەو سەرمەشـقانە بـشکێنن و ئـاڵوگۆڕی پۆزەتیڤیـان لـەجێ دابنـێن، هـەر ئێستاش دەتوانن لە پێکهێنانی هـەر ئاڵوگۆڕێـك دا سـەرکەوتوو بـن. هـەر ئـەمڕۆ لـە هێـزی گەیشتن بە نوختەگۆڕان کۆمەگ وەربگرن و پێوەندیگەلێکی پـۆزەتیڤ و تـازە لـە مێـشکی خۆتان دا پێك بێنن.

بەڵام بۆ راهێنانی ئەمڕۆ، تکایە هەر ئێستا دەفتەری سەرکەوتنتان ئامادە بکـەن. چـوار رەفتـار، خـوو، فکـر یـان لێکدانـەوە کـە پێتـان وایـە پێویـستە لـە ئێـوەدا بگـۆڕێن لـە دەفتەرەکەدا بنووسن.

قۆناخی یەکەم: ئێستا بۆ وەلانانی رەفتارێك کە لەمێژە نەتان توانیوە بیگۆڕن، لـەپێش دا خۆتان بگەیەننە نوختەگۆڕان. بڵێن چۆن؟ بۆ هەرکام لەو شـتانەی یادداشـتتان کـردوون

دە دەلیل بنووسن کە ئەم گۆڕینە پاساو بدەن. دەلیلەکان بە تەواوی و بە شیکردنەوەی وردەکاری و بەدرێژی بنووسن. بنووسن ئەگەر ئەم ئاڵوگۆڕە پێك نەهێنن چیتان لەدەست دەچێ و چیتان دەست دەکەوێ. ئێستا بە پێداچوونەوەی نووسراوەکانی خۆتان بۆ گەیشتن بە نوختەگۆڕان ئامادە بن.

کاتێك گەیشتنە نوختەگۆڕان، دەگەنە ئەو باوەڕە کە دەبێ بگۆڕێن. کەوایە هاندەرتان دەبێ. لە هەناوی ئێوەدا شتێك هەیە کە پێویستە بگۆڕێ و ئێوە دەبێ بیگۆڕن. **هەر ئێستاش.**

ئێستا بنووسن بۆچی تا ئێستا نەتان توانیوە ئەم گۆڕانە لە خۆتان دا پێك بێنن. ئەگەر بتوانن دەلیلەکانتان بە روونی باس بکەن، دەتوانن دڵنیا بن کە گەیشتوونە نوختەگۆڕان.

قۆناخی دووەم: دەبێ ئەو ئەلقە پێوەندییە کە لە رابردوودا لە مێشکی ئێوەدا دروست بووە بشکێنن و پێوەندییەکی دیکەی لە جێگا دابنێن. بۆیە چوار یان پێنج شێوە کە بە باوەڕی خۆتان بۆ ئەم کارە کاریگەر و موناسیبن بۆ گۆڕینی بەراوردەکەی نێو مێشکتان پێشنیار بکەن و بیان نووسن. دڵنیام حەز دەکەن ئەم سەرمەشقە وەلا نێن و شێوەیەکی تازەی لەجێ دابنێن. کەوایە بۆ گۆڕان دەتوانن نان لەگەڵ کەسانێك بخۆن کە شەرمیان لێ دەکەن یان لە وەختی نانخواردن دا لەگەڵ هاوڕێکەتان قسە بکەن، یان کەوچکەکە وەلا بنێن و خواردنەکە بە چەتاڵ بخۆن.

رەنگە گیروگرفتی ئێوە ئەوەبێ کە لەسەر هەر مەسەلەیەکی بێبایەخ لەگەڵ هاوسەری خۆتان دەمەقاڵێتان لێ پەیدا دەبێ. بۆ چارەسەری ئەم گیروگرفتە دەبێ گەلاڵەیەك دارێژن. بۆنموونە دەتوانن لەنێو باسەکەدا دەنگێکی سەیروسەمەرە لە گەرووتان دەربێنن. وەك ڤوو ـ ڤوو! دەتوانن هەمیشە بۆ راگرتنی باسەکە لەم میتۆدە کەلك وەرگرن. بەم میتۆدە دەتوانن لە دەمەساتێك دا ئەڵقەپێوەندیی نێو مێشکتان بشکێنن. بەم شێوەیە حاڵەتی نێگەتیڤی هاوسەرەکەشتان لەنێو دەبەن. بێگومان ئەو دەست لە دەمەتەقە هەڵدەگرێ و دەپرسێ: "ئەمە یانی چی؟" یان تەنانەت پێدەکەنێ. کەش و هەوای نێوانتان دەگۆڕێ و دەتوانن گیروگرفتەکەتان بەشێوەیەکی مەنتیقی و بە مەبەستی لەنێوبردنی بێننە گۆڕێ. چونکە ئیدی لە داوی ئەڵقە نێگەتیڤەکانی نێو مێشکتان دا نین.

لەبیرتان نەچێ هەر گۆڕانێك بە پێویست دەزانن، دەبێ لە مێشکی خۆتان دا لەگەڵ خۆشی و لەزەت گرێی بدەن. کەوایە لەبارەی قازانجەکانی ئەو ئاڵوگۆڕەوە پتر بیر بکەنەوە. بەڕوانینێکی زووتێپەڕو سەرپێست ڕازی مەبن. هەوڵ بدەن ئەو ئاکامانەی بەدەستیان دێنن هەست پێ بکەن، بێننە بەرچاو و بیان بینن.

قۆناخی سێیەم: ئەم قۆناخانە چەندین جار لە مێشکی خۆتان دا دووپات بکەنەوە تا بۆتان ببێتە خوو، بەم شێوەیە ئەڵقەپێوەندییەکی تازە کە لە مێشکتان دا دروستتان کردوە بۆ هەتا هەتایە لەوێ دەبێ و بە زوویی هەموو شتێك دەگۆڕێ.

دووبارە بە کورتی دووپاتی دەکەمەوە: لەپێش دا هەوڵ بدەن خۆتان بگەیەننە نوختەگۆڕان. بۆ ئەم کارە دە دەلیل بنووسن کە بۆچی دەتانەوێ بگۆڕێن. دەلیلەکانتان دەبێ، ڕوون، بەدووروودرێژی و باسی وردەکاریی تەواوەوە بنووسن. چوار یان پێنج شێوەی موناسیب بۆ گۆڕینی ڕەفتارێك یان خوویەك کە زۆر لەمێژە لە مێشکتان دا ماوەتەوە پێشنیار بکەن. ئەم میتۆدە دەتوانێ هەر کارێك بگرێتەوە کە ببێتە هۆی شکانی پرۆژەی ئێستاتان. پاش پێکهێنانی ئاڵوگۆڕ بۆئەوەی بیپارێزن خۆتان گرێ بدەن. بۆ ئەو گرێدانە، بەردەوام لە مێشکی خۆتان دا لەو دوارۆژە کە لەودا ڕەفتار یان خووی خۆتان گۆڕیوەو لەو قازانجانە کە بەدەستیان دێنن بکۆڵنەوە. ئەم لەزەتە بە هەموو تواناوە هەست پێ بکەن و هەتا کاتێك ئەم پرۆژە تازەیە لە مێشکتان دا دەبێتە خوویەك، ئەم کارە درێژە پێ بدەن. ڕەنگە ئەم کارەتان بۆ دژوار بێ چونکە شێوەیەکی تازە لە ژیانی ئێوەدایە، بەڵام خووی پێوە دەگرن. مسۆگەر ئەو کاتەتان لەبیرە کە فێری دووچەرخە لێخوڕین دەبوون. ئەوکاتیش سواریی پایسکل بۆ ئێوە نائاشناو سەخت بوو و هەربۆیەش زۆر جار لەسەر دووچەرخەکەوە بەردەبوونەوە. بەڵام لەزەتی دووچەرخەسواری ئەوەندە زۆر بوو کە لە دڵی خۆتان دا دەتان گوت: "دەبێ جارێکی دیکەش تاقی بکەمەوە."

لەزەتی خۆشبەخت بوون گەورەترین لەزەتی دنیایە، کەوایە ئەگەر ئەمجاریش کەوتن ناهومێد مەبن و دیسان تاقی بکەنەوە. هەر جارێك ئەم کارە دەکەن ئەزموونێکی زۆرتر وەدەست دێنن. ئەوەندە درێژە بدەن تا بە ئاکام دەگەن

رۆژی پێــنـجــەم

گەیشتن بە ویستەکانی خۆمان

ئەمڕۆ، لە رۆژی پێنجەم دا، دەمانەوێ بزانین چۆن دەتوانین لە ژیان دا بە ویستەکانمان بگـەین. ئـەم ویـستانە بـۆ هەرکـەس جـۆرە مـەفهوومێکیان هەیـەو ئێـوە بـۆ گەیـشتن بـە سەرکەوتن، دەبێ باش بزانن چیتان دەوێ.

زۆرجار وەختێك لە خەڵکی دەپرسم: "چیتان لـە ژیـان دەوێ؟" وەڵامێکـی لـەم بابەتـە دەبیسم: "نازانم." هێنـدێ کەسـیش وەڵامـی زۆر نـاڕوون و گـشتی دەدەنـەوە. بۆنموونـە: "بریا هاوسەرێکی باشترم هەبایـە، بریـا دراوێکـی زۆرتـرم بوایـە، بریـا لـەوە سـەرکەوتووتر بایەم و..." ئەو جۆرە وەڵامانە زۆر لێڵن و ناتوانی شتێکی زۆریان لـێ حاڵی بـی. بۆئـەوەی بتـوانی ئـەوەی دەتـەوێ بەدەسـت بـێنی، دەبـێ باشـی بناسـی. ئـەوەی ئێـوە بەڕاسـتی پێویستتانە دراو، ترۆمبێل یان هاوسەر نیە. هیچ کام لە ئێمە لە راسـتیدا پێویـستیمان بـەم شتانە نیە، ئەوەی هەمووومان لە نـاخی دڵـەوە دەمانـەوێ ئـەو شـتەیە کـە پێمـان وایـە بـە وەدەسـتهێنانی دەتـوانین ژیانمـان بگـۆڕین. لـە راسـتی دا هـەموومان بـە دوای خۆشـی دا عەودالین.

ئـەوەی لـە ژیـان دا دەمانـەوێ تـەنیا وەڵام بـە پێویـستییەکە. پێویـستیی پێکهێنـانی ئاڵوگۆڕ لەوەدا کـە ئێـستا لـە ژیـان و هەسـتمان دا دەگـوزەرێ. ئێمـە بـەدوای شۆرشـێکی هەستی دا دەگەڕێین. بەدوای بارودۆخێکی زەینی و لەشی دا کە بتوانـێ لـە دەمەسـاتێك دا هەستمان بگۆڕێ. هەموو مرۆڤەکان خوازیاری گۆڕانێکی لەو بابەتەن, گۆڕان بە جۆرێـك کـە لەزەت و خۆشییەکی زیاتر هەست پێ بکەن.

بەڕاستی تا ئێستا بیرتان کردۆتەوە بۆچی دراوێکی زۆرترتان دەوێ؟ داخـوا هـەر لەبـەر ئەوەیـە کـە حـەز لـەو کوتـە کاغـەزە رەنگاوڕەنگانـە دەکـەن کـە وێنـەی کـەس و شـوێنە بەناوبانگەکانیان لەسەر چاپ کراوە؟ بێگومان نا. ئێوە دراوتان لەبەر ئەو هەستە دەوێ کە

پێتـان دەدا. هەسـتی ئـازادیی زیـاتر، هەسـتی ئـەوە کـە لـە کۆمـەڵ دا جێگـەو پێگەیـەکی باشترتان هەیە یان تەنانەت هەستی ئەوە کە دەتوانن پتر یارمەتیی خەڵکی دیکە بدەن. لـە راستی دا زۆربەی ئێمە پێمان وایە دراوی زیاتر بە مانای خۆشی و لەزەتی زۆرترە.

زۆر لە ئێوە ئارەزووتانە بازرگان بوایەن، بەڵام زۆر بازرگانی دەوڵەمەند دەناسـم کـە لـە پیشەکەی خۆیان ناڕازین. لە راستی دا ئێـوە خۆشـتان حـەز بـە پیـشەی بازرگـانی ناکـەن، بەڵکوو لەو شتە دەگـەڕێن کـە پێتـان وایـە ئەگـەر روو بکەنـە پیـشەی بازرگـانی دەسـتتان دەکەوێ، واتە گۆڕانی هەست.

داخوا دەتانەوێ زەماوەند بکەن؟ بۆچی؟ داخـوا هـەر لەبـەر ئـەوە کـە لەگـەڵ کەسـێك پێوەندیی سیکسیتان هەبێ؟ مسۆگەر وانیە. ئێوە دەتانەوێ زەماوەند بکەن چونکە پێتـان وایە زەماوەند گۆڕانێکیخۆشتان بۆ بە دیاری دێنێ. هەموو ئەوانـەی زەماوەنـد دەکـەن لـەو باوەڕەدان کە بە زەماوەند کردن دەسـتیان بـە هەسـتێکی تـازە، بێوێنـەو خـۆش ڕادەگـا. هەستی تاقانەیی و پێگەیشتن.

کەوایە ئەوەی هەموو رەفتـاری مـەمانانی لـە ژێـر کـۆنترۆڵ دایـە پێویـستیی ئـاڵوگۆڕە. لەبارەی ئەم مەسەلەیەوە پتر بیر بکەنەوە, بیر لە یەك بە یەکی ئەو شتانە بکەنەوە کـە لـە ژیان دا ئاواتیان بۆ دەخوازن. بەڵام داخوا بەڕاستی خوازیاری ئەو شتەن کە بەمێـشکتان دا هاتوە. داخوا هەموو جارێ لە وەڵامی ئەم پرسیارەدا کـە: "لەبەرچـی ئارەزوویـەکی واتـان هەیە؟" وەڵام نادەنەوە کـە: "چـونکە هەسـتێکی خۆشـم پـێ دەبەخـشێ"؟ لـە راسـتی دا هەمووی ئێمە دەمانەوێ هەستێکی باشمـان هـەبێ. دەمانـەوێ لـە هـەناومان دا هەسـتێکی تازەو خۆشمان دەست کەوێ, پێویستمانە هەستمان لە کۆنترۆڵی خۆمان دا بێ تا هەمیـشە هەستێکی خۆشمان دەست کەوێ, دژکردەوەکانی خۆمان باش بناسین و بتـوانین هەسـتێك لە خۆمـان دا پێـك بێـنین کـە لـەزەتمان بـۆ بـەدیاری بێنـێ، چـونکە هـەروەك لـە پێـشەوە گوتمان، ئێمە هەموو کارێك بۆ وەدەستهێنانی خۆشی یان خۆپاراستن لە ناڕەحەتی ئـەنجام دەدەین. مسۆگەر ئێوەش هەموو کارێك بۆ وەدەسـتهێنانی لـەزەت یـان دوورکەوتنـەوە لـە ناڕەحەتی ئەنجام دەدەن.

گۆڕینی بارودۆخی لەشی

هەر ئارەزووییەکتان لە دڵ دا بێ بەئاواتی دەست ڕاگەیشتن بە لەزەتە، بۆیە باشترە رەفتاری خۆتان بگۆڕن.بۆ ئەم کارە باشترین و خێراترین ئامراز میتۆدی گۆڕینی هەستە. ئەگەر دەتانەوێ بەو ئارەزووە بگەن کە هەتانە دەبێ بتوانن رەفتاری خۆتان بێننە ژێر کۆنترۆڵی خۆتان. داخوا تا ئێستا تاقیکردنەوەیەکی وەك ئەوەی لێرە بەدواوە دەیخوێننەوەتان بووە؟

هەموو شتێك باش دەچێتە پێش. کەوتوونە بارودۆخێکەوە کەوادیارە دەکرێ بڵێین بارودۆخ لە کۆنترۆڵی ئێوەدایە. کەچی لەنەکاو کارێکی گەوجانەتان لێ روودەدا. لە دڵی خۆتان دا دەڵێن: "باوەڕ ناکەم شتی وام گوتبێ." یان: "چۆن ڕێی تێ دەچێ ئەمن کاری وابکەم؟" ئەمنیش زۆرجار کەوتوومە بارودۆخی لەم بابەتەوە. جاری واشە پێچەوانەی ئەم رووداوە دێتەپێش. رەنگە لە وەزعێك دا بووبن کە پێتان وابووە هەموو شتێك لە کۆنترۆڵی ئێوە چۆتەدەر. لەگەڵ گیروگرفتی جۆراوجۆر پێوە بوون. رۆژەکان خێرا تێدەپەڕین و وا دەهاتە بەرچاو جگە لە رۆژرابواردن کارێکتان لەدەست نایە، بەڵام لەنەکاو بیرێکتان بە دڵ دا دێ و... خەڵکی دیکە پێتان دەڵێن: "بەڕاستی چۆنتان ئەو کارە کرد؟ شتێکی گەورە بوو." لە خۆتان دەپرسن: "بەڕاستی ئەمن بووم؟" شانازی بەخۆتانەوە دەکەن، بەڵام نازانن چۆنتان توانی دەرەقەتی کارێکی وا بێن.

بەڕاست ئەو جیاوازییەی رەفتاری ئێوە لە بارودۆخی جۆراوجۆردا لەبەر چیە؟ چۆن دەکرێ بتوانن لە وەختێك دا زۆر بەرز بیر کەنەوەو نائاسایی رەفتار بکەن بەڵام لە رووبەڕووبوونەوەی دژوارییەکی دیکەدا نەتوانن هیچ دژکردەوەیەك لە خۆتان نیشان بدەن؟ داخوا وەختێك توانای چارەسەری گیروگرفتەکانتان هەیەو جارێك نا؟ مسۆگەر وانیە. هەر کارێك لە هەر دەمەساتێك دا بکرێ بناخەکەی لەسەر باری فکری و لەشیی ئێمە لەو ساتەوەختەدایە. تواناو لێوەشاوەیی مرۆڤەکان حاشاهەڵنەگرە، بەڵام ئەوەی دەیکەن، زۆرجار دڵ سارد کەرەوەو نائومێدی هێن دێتە بەرچاو. تەنیا ژمارەیەکی کەم لە خەڵك هەن کە لە بەرامبەر گیروگرفتی دژواردا دژکردەوەیەکی جێگای ئافەرین لە خۆیان نیشان دەدەن. بەڵام زۆربەی وان تەنانەت چووکترین گیروگرفتەکانیشیان پێ چارەسەر ناکرێ.

جیاوازیی ئەم دوو دەستەیە لە توانایی وان دا نیە بەڵکە لەو رەفتارە دایە کە هەرکام لەوانە لە بارودۆخی تایبەتی دا لە خۆیانی نیشان دەدەن. گۆڕینی رەفتار بۆ چارەسەری هەر گیروگرفتێك چارەساز دەبێ.

کۆنترۆڵی هەست

بۆ هێندێك کەس قسەکردن لەنێو ئاپۆرای خەڵك دا مایەی ناڕەحەتی و پەرێشانییە. ئەم هەستە بێگومان شوێن لەسەر رەفتاری وانیش دادەنێ، لە ئاکام دا وەختی قسەکردن زمانیان دەگیرێ، ناتوانن ئاسوودە دانیشن و دەم و چاویان سوور هەڵدەگەرێ. ئەو جۆرە کەسانە هەمیشە خۆیان لە بەشداریی کۆبوونەوەو شوێنە گشتییەکان دەدزنەوە. بەڵام ئەگەر ئەمانە بتوانن راست لەو دەمەساتەدا هەستی خۆیان بگۆڕن دەتوانن هەموو توانای خۆیان بەکار بەرن. بۆ گۆڕینی هەستی کەسێکی وا دەبێ بتوانین لە مێشکی وی دا قسەکردن لەنێو ئاپۆرادا لەگەڵ لەزەت و خۆشی لێك گرێ بدەین. لەو حاڵەدا، ئەم جۆرە کەسانە وەختێك کەوتنە ئەو جۆرە بارودۆخەوە باشترین حاڵەتی فکری و بەدەنییان دەبێ.

باش بیر لەو هەستە بکەنەوە کە کاتی بەرەورووبوون لەگەڵ گیروگرفتەکان هەتانە. ئەگەر هەست بە نائومێدی و نیگەرانی دەکەن مسۆگەر ناتوانن لە بارەی چارەسەری گیروگرفتەکانەوە رەفتارێکی باشتان هەبێ. هەموو مرۆڤەکان لێوەشاوەیی وەك یەکیان هەیە, جیاوازیی وان لە شێوەی هەستکردن و دوایەش کردەوەو رەفتاریان دایە. هەستی جۆراوجۆر دەبێتە مایەی دەرکەوتنی رەفتاری جۆراوجۆر.

داخوا تا ئێستا رێ کەوتوە شتی زۆر ئاشکراو ئاسانی وەك ژمارە تەلەفۆنی ماڵێ یان رێنووسی ناوی خۆت لەبیر چووبێتەوە؟ سەیرە، خۆ ئەتۆ دەتزانی وشەی بابە بنووسی، ئەی چۆن نەت توانی وەبیر خۆتی بێنیەوە؟ لەو جۆرە وەختانەدا ئەتۆ تووشی بارودۆخێك دەبی کە ئەمن ناوم ناوە هەوت بوون. لەم وەزعەدا، مێشك ناتوانێ وەڵامەکان بدۆزێتەوە. وەڵامەکان هێشتا لەوێن بەڵام دەسەڵاتی مێشکی تۆ لەبەردەستی خۆت دا نیە. بەرامبەر بە گیروگرفتەکانیش رەنگە هەروا بێ چونکە لەو ساتانەدا مێشك فەرمانی تۆ بەرێوە ناباو بۆیە لەوانەیە دژکردەوەی تۆش زۆر هەڵنەسەنگاو و نائاقڵانە بێ. کەوایە زۆر گرنگە فێر بین

چۆن کۆنترۆڵی هەستی خۆمان بەدەستەوە بگرین تا بەدوای ویدا رەفتاریشمان بکەوێتە کۆنترۆڵمانەوە. ئەگەر نەتوانین هەستی خۆمان کۆنترۆڵ بکەین چ دەبێ؟ ئەگەر جڵەوی هەستی خۆت بەدەستەوە نەگری دەبێ نرخی بەباداچوونی ئاواتەکانت بدەی چونکە هەرچی لە ژیان دا بەدەستی دێنی یان لە دەستی دەدەی، دۆست، بنەماڵە، هاوسەری باش، دراو، سەرکەوتن و سەرەنجام لەزەت و خۆشی، بەهۆی جۆری هەستی خۆتەوەیە.

دەمانەوێ لەم فەسڵەدا بگەینە وەڵامی ئەم پرسیارە: هەرچی لە ژیان دا روودەدا بەهۆی شانس و چارەنووسە یان بەهۆی هەستێك کە لەوکاتەدا بووتە؟

داخوا ئەوە کە ئەتۆ وەزعیماڵیت باش بێ یان نا پێوەندییەکی بە ئابووریی وڵاتەکەتەوە نیە. داخوا ئەخلاقی هاوسەرەکەت لە ژیانی تۆدا کاریگەر نیە؟ داخوا گۆڕینی هەستی تۆ شوێنەواری لەسەر رەفتاری خەڵکی دیکە لەگەڵ تۆ دەبێ؟ بەباوەڕی من کۆنترۆڵی هەمووی ئەم هەلومەرجانە بە کۆنترۆڵی هەستی خۆت دەرەتانی دەبێ. دیارە نامەوێ بڵێم کە هەلومەرج بە هیچ جۆر گرنگ نیە بەڵام ئەوە چۆنیەتیی هەستی تۆیە کە کۆتایی هەر کارێك دیاری دەکا، چونکە ئەو هەستەی بۆخۆت لە هەر کاتێك دا دەتبێ فۆرم بە فکرو لەشی تۆ دەداو ئەگەر بتوانی فکرو لەشت بخەیە ژێر کۆنترۆڵی خۆت، هیچ گرنگ نیە کە لە ژیانت دا چ روودەدا. ئەتۆ هێشتا توانای کەلك وەرگرتن لە لێوەشاوەییەکانی خۆتت هەیە، کەوایە دەتوانی لەگەڵ بوونی هەر گیروگرفتێکیش دا کۆنترۆڵی خۆت بەدەستەوە بێ و تەنانەت لەوەش کە لە ژیانت دا رادەبرێ، هەست بە لەزەت و خۆشی بکەی.

ئەتۆ بەرامبەر بە ژیانت بەرپرسی و دەبێ لێوەشاوەیی کۆنترۆڵی رەفتاری خۆت وەدەست بێنی.

هێندێك کەس بەرامبەر بەم بەرپرسەتییە راست پێچەوانە رەفتار دەکەن. دەزانی خاڵی هاوبەشی جان بلاشی، ئولویس پریسلی، فێردی پرینس، جیمی هەنریکس، جنیس چێپلین و مارین روول چیە؟ هیچ کام لەوان نەیان توانی شێوەی کۆنترۆڵی هەستی خۆیان فێر بن. بەجۆرێکی دیکە بڵێین، هیچیان نەیان دەزانی چۆن دەبێ خۆشی وەدەست بێنن، هەموویان لە دەلاقەی روانینی خەڵکی دیکەوە بۆ خۆشی دەگەڕان و چون بۆ خۆشیی

خۆیان دەلیلێکیان نەدەدۆزیەوە، سەرەنجام خۆیان لەنێو برد. لەنێو ئەوانەدا بۆنموونە ژیانی بلاشی هەڵدەبژێرم. دەزانی بۆ؟ چونکە خۆشم دەویٚ. پێم وایە ئەتۆش خۆشت دەویٚ چونکە هەموو کەس خۆشی دەویست.

داخوا ئەو مرۆڤێکی بەختەوەر دیار نەبوو؟ زۆربەی خەڵك خۆشیان دەویست و پێیان وابوو هەموو بەهرەیەکی پێویست بۆ بەختیاریی مرۆڤێکی تێدا هەیە. خەڵکێکی زۆر خۆشیان دەویست و ئافەرینیان بۆ کارەکانی دەنارد. ئەو داهێنەر بوو. بە ئەکتەری سینەما دەژمێردراو دەکریٚ بڵێین لە هەموو بەرنامە تەلەڤزیۆنییەکان دا بەشدار بوو. لێوەشاوەییەکی لە رادەبەدەری هەبوو و بنەماڵەیەکی باشی هەبوو کە خۆشیان دەویست. ناوبانگ و سەرکەوتنێکی باشی هەبوو کە هەموو خەڵك ئاواتی بۆ هەڵدەخوازن. بەوحاڵە ئەو ئێستا لەنێومان دا نیە، مردوە. نە لەبەر پیری، رووداوی ترۆمبێل یان پێشهاتێکی دیکە، بەڵکە تەنیا لەبەر ئەوەی نەیدەزانی چۆن هەستی خۆشی بەدەست بێنیٚ. ئەو دەیەویست بە کەلك وەرگرتن لە کەرەسە گێژکەرەکان هەستی خۆی بگۆڕیٚ و هەر بە بەکارهێنانی ئەو کەرەسانەش لەنێو چوو. هەموو ئەوانەی ناوم هێنان هەر بەم هۆیەوە ئێستا لەنێومان دا نین. کەوایە تیٚگەیشتی کە توانای کۆنترۆڵی هەست و دوای ویش بەدەستهێنانی توانی رێنوێنیی رەفتارو هەڵس و کەوت زۆر بەنرخە. ئەگەر کۆنترۆڵت بەسەر رەفتارت دا هەبیٚ پاداشێکی مەزنت دەست دەکەویٚ. ئەگەر وانەبیٚ رەنگە زیانەکەی قەرەبووکرانەوەی بۆ نەبیٚ.

ئێستا باسی کەسێکت بۆ دەکەم کە راست پێچەوانەی بلاشییە، دەبلیۆ میشێل. کەسێك کە هەموو خەڵکی دنیا نەك هەر خۆشیان دەویٚ و زۆریش، بەڵکە رێزێکی زۆریشی بۆ دادەنێن. میشێل کەسێکی بیٚهاوتایە. ئەو لە ژیانی خۆی دا گیروگرفتی وای تیٚپەڕاندوون کە هیچ کەس ناتوانیٚ لەبیریان بەرێتەوە.

پازدە ساڵ لەمەوبەر لە حاڵێك دا بە ماتۆرسیکلێت بەخێرایی ١٠٠ کیلۆمیتر لە سەعات دا بە جادەدا دەڕۆیشت لەگەڵ تانکەرێکی نەوتکێش لێکیان دا. تانکەرەکە ئاوری گرت و سیٚ لە چواری پێستی میشێل سووتا. وەزعی میشێل یەکجار شپرزە بوو. برینی سامناك

لەسەر دەم و چاوی هەبوون. قامکەکانی و ملی بەتەواوی سووتابوون و بەدژواری هەناسەی هەڵدەکێشا.

ئەو سەرەنجام پاش دوو حەوتوو کێشانی رەنج و ئازار لە نەخۆشخانە دەرچوو. بۆ زۆر کەس ئەمە تازە سەرەتای سەختییەکانە. ئەوان لە دڵی خۆیان دا دەڵێن: "باشە سەرەنجام لە نەخۆشخانە دەرچووم بەڵام سوودی چیە؟ چۆن دەتوانم بەم دیمەنەوە درێژە بە ژیان بدەم؟ بەڵام بۆ میشێل ئەو راستییە کە ئەو لە مردن رزگار ببوو لە هەموو شتێك گرنگتر بوو. رەنگە ئەگەر کەسێکی دیکە لەجێی وی بایە رووی کردبایە کەرەسە گێژکەرەکان، بەڵام ئەو وای نەکرد. هەرچەند ئەگەر ئەتۆ دیتبات پێت وادەبوو کە حەتمەن ئەو کەرەسانە بەکار دێنێ. چونکە زۆر بەدەماغ و زیندوو بوو.

زۆر کەس هەن کە بەخۆشی دەژین. بەڵام لە پەستا بۆڵەیان دێ و دەڵێن: "خوایەگیان! ژیان چەند سامناك و بەژانە.". لە حاڵێك دا دایکی میشێلی دەیگوت: "ئەو بەئەندازەیەك شادو زیندوو بوو کە بەڕاستی ئێمە تێنەدەگەیشتین ئەو وەزعەی چەندە دژوارو سەختە." بەڵام راستییەکە ئەوەبوو کە میشێل رەنج و ئازارێکی زۆری دەچێشت. داخوا ئەو چۆن توانی لەبن باری ئەو وەزعە دژوارە بێتەدەرێ؟

ئەو تەنیا بڕیاری دا. بڕیاری دا کۆنترۆڵی بەسەر ورەو ڕەفتاری خۆی دا هەبێ. بۆچی؟ چونکە تێگەیشت ئەگەر وا نەبێ رەنجێکی زیاتر دەچێژێ. ئەو لە دڵی خۆی دا گوتی: "بزانە، ئێستا تەنیا دوو رێگات لەپێشن. دەتوانی هەست بکەی کە ئیدی هەموو شتێکت لەدەست داوە، بەڵام لەو حاڵەدا رەنج و ئازاری لەشت، ئێش و ئازاری رووحیشیی دێتەسەر یان ئەوە کە بیر لە نارەحەتیی لەشت نەکەیەوەو رێگایەك بگری کە لە دوارۆژ دا لەزەت و خۆشیت بۆ بەدیاری بێنێ."

جا ئەو رێگای دووەمی هەڵبژارد. تەنیا بیری لە کارەکانی داهاتووی کردەوە. ئەو کارانە کە دڵنیابوو خۆشیی بۆ بەدیاری دێنن. بیروراکانی بەکردەوەش جێبەجێ کرد، بۆنموونە هاوسەرێکی زۆر باشی هەڵبژارد. سێساڵ بە ورەیەکی نائاسایی تێپەڕین و ئەگەرچی سیمای جوان نەدەهاتە بەرچاو، توانی روو بکاتە کاری بازرگانی و لە کارەکەشی دا زۆر سەرکەوتوو بوو. تەنانەت کۆمپانیاکەی لە ئەمریکادا لەباری رادەی چۆنیەتیی

بەڕێوەبەری و چالاکیی کارمەندەکانیەوە بەباشترین کۆمپانیا ناسرا. میشێل بوو بە میلیۆنێر و تەنانەت فێر بوو فڕۆکەش لێ خوڕێ. بەڵام گیروگرفتەکانی تەواو نەبوون.

هەشت ساڵ دواتر، وەختێك لە کۆلێرادۆ لەگەڵ سێ کەس لە دۆستەکانی دەیەویست بە فڕۆکە سەفەر بکا تووشی هەڵەیەکی گەورە بوو. ئەو گوێی نەدایە راپۆرتی کەشناسی و نەیزانی کە ئێستا لەوێ باوبۆران هەڵی کردوە. لە کاتی فڕین دا بریسکە لە فڕۆکەکەیانی دا. تەنیا سێ کەس توانیان خۆ لە فڕۆکەکە فڕێ دەنەخوار. میشێل یەکەم کەس بوو بەڵام بەداخەوە چەترەکەی نەکرایەوەو ئەو لە پشتێن بەرەوژێر ئیفلیج بوو.

سەرباری ئەو هەموو برینە کۆنەی بە لەشیەوە بوون دەبوو بە کورسیی چەرخداریش بەڕێدا بڕوا. بەڵام ئەو هەرگیز نەبووە دیلی کورسیی چەرخدار. تەنانەت دوای ئەوەی ژنەکەشی لێی جیا بۆوە هەموو کارەکانی خۆی بە تەنیایی ئەنجام دەدا. ئەو دەیگوت: "نامەوێ ببمە سەربار." پاش ئەو هەموو رەنج و سەختییە هێشتا ئومێد بە ژیانی لەدەست نەدابوو. هەستی دەکرد لە شارەکەی، کۆلیرادۆ دا زۆر گیروگرفتی بنەڕەتی هەن و بۆ چارەسەری گیروگرفتەکانی خەڵك بڕیاری دا ببێتە شارەدار. لە ململانەی هەڵبژاردن دا ئەو لەنێو شەش کاندیدا، بوو بە سێیەم. هەرچەند هەوڵەکەی بۆ ئەوەی ببێتە شارەدار سەرنەکەوت، ئەو کۆڵی نەدا. هێشتا بە جلوبەرگی تەواو رەسمییەوە بەشداری ڕێوڕەسمە دەوڵەتییەکان دەبوو و هەمیشە زۆر پۆشتەو پەرداخ دەهاتە بەرچاو. جگە لەوانەش ئەو ژنەی ئارەزووی دەکرد دەستی کەوت و سەرلەنوێ زەماوەندی کرد.

ئەم پیاوە نموونەیەکی زۆر شیاوە بۆ چاولێکردن و وەلانانی رەفتاری کۆن و بەدەستهێنانی خوو وخدەی تازە ئەگەر هەمیشە بە خۆتان دەڵێن: "خوایەگیان ژیانی من بۆچی هەمیشە پڕ لە گیروگرفتە؟ بەو هەموو سەختییەوە چۆن دەتوانم هەستێکی باشم هەبێ؟" تەنیا بیر لە ژیانی دەبلیۆ میشێل بکەنەوە. ژیانی بلاشی لەگەڵ ئەو هەموو ئیمکانات و خۆشگوزەرانییە لەگەڵ ژیانی میشێل لەو هەموو رەنج و سەختییەدا بەراورد بکەن. هیچ گرنگ نیە کە گیروگرفتی ئێوە چەند گەورە دێتە بەرچاو. ئێوە لە هەموو کەس باشتر دەتوانن چارەسەری بکەن.

ئەمن لەو باوەڕەدام هەر گیروگرفتێك لە دنیادا بە دوو پرسیاری بۆچی و چۆن چارەسەر دەکرێ. بەباوەڕی من، ئەگەر دەتانەوێ لە چارەسەری گیروگرفتێك دا سەرکەوتوو بن

هەشتا لەسەدی سەرکەوتنەکەتان بـە وەڵامـی ئـەم پرسـیارەوە بەسـتراوە: بۆچـی؟ ئەگـەر توانیتان دەلیلی تـەواو مـەنتیقی و جێگـای قبـوول بـۆ پرسـیارەکەتان بدۆزنـەوە ئێـوە بـۆ سەرکەوتن لەو کارەدا ناودێر دەکرێن، بەڵام بیست لە سـەدی پاشمـاوەی ڕێگاکـە وەختێـك دەتوانن ببڕن کە وەڵامی ئەم پرسیارەش بدەنەوە: چۆن؟

کـۆمەگ وەرگرتن لە لەش

ئێمـە دەمانـەوێ کۆنترۆڵمـان بەسـەر ڕەفتـاری خۆمـان دا هـەبێ. وەڵامـی بۆچـی و دەلیلـەکانمان لـە سـەرەتای ئـەم باسـەدا بەدرێـژی بـاس کـرد, بـەڵام چـۆن؟ دوو ڕێگـا بـۆ کۆنترۆڵی باری فکری و هەستی هەرکەسێك هەن: یەکەم، میتۆدی کۆمەگ وەرگرتن لە لەش یان فیزیۆلۆژیی لەشەو دووەم ڕێگا، میتۆدی کۆکردنەوەی فکرە.

لەم باسەدا لە ڕێگای یەکەم و جـۆری کـەلك وەرگـرتن لـە لـەش بـۆ پێکهێنـانی هەسـتی دڵخوازمان لە هەر وەختێك دا، دەکۆڵینەوەو لە باسی دواتردا چۆنیەتیی کۆکردنەوەی فکـر، کۆنترۆڵی وێنەکانی مێشك و ئەوەی بیری لـێ دەکەینەوە، فێر دەبین.

مسۆگەر دەزانن هەر هەستێك لە ئێمەدا دروست دەبێ حەتمەن بە سیستمی دەماریمـان دا تێپەڕیوە. ئێستا، کەسێك بێننـە بەرچـاوی خۆتـان کـە بەتـەواوی خـەمۆك و نائومێـدە. گـرەو دەکـەم دەتـوانن بـە ئاسـانی لـەبارەی جـۆری جموجـۆڵ و شـێوەی قـسەکردنیەوە ڕوونکردنــەوە بــدەن و تەنانــەت ئامــادەن بەرامبــەر بــە وەرگــرتنی ســەد دۆلار لاســای جموجۆڵەکانیشی بکەنەوە، وەك وی قسە بکەن، بەڕێگادا بڕۆن و دانیشن. باسی بارودۆخی کەسێکی وا زۆر ئاسانە. ئـەم کەسـە چ هەسـتێکی هەیـە؟ دڵـشکاوی. سـەری چ حاڵـەتێکی هەیە؟ دایخستوە. چاوەکانی چۆنن؟ بەریداونەوە. جۆری هەناسەکێشانی چۆنە؟ قووڵ یان پچڕپچڕ. دەموچاوی چۆنە؟ داخوا ماسوولکەکانی دەم و چاوی پتەون یان شل و داچـۆڕاو؟ دیارە شل و داچۆڕاو.

باوەڕی ئێوەش هەروایە؟ بەڵام بۆچی کەسێکی خەمۆك هەمیشە ئـەو تایبەتمەندییانـەی هەن؟ وێنەی نێو مێشکی هەمووی ئێمـە لـە کەسـێکی وا، کەسـێکی چـەماوەیە کـە سـەری داخـستوە، بـە ئـارامی قـسە دەکـا، چـاو لـە خـوارەوە دەکـا، بچڕپـچڕ هەناسـە دەداو

ماسوولکەکانی دەمو چاوی شل و داچۆڕاون. داخوا ئەم جۆرە رەفتارکردنە لە هەستی خەمۆکی دا کاریگەرە؟ بۆ لێکۆڵینەوەی ئەم مەسەلەیە ناچارن راهێنانێکی سەیروسەمەرە بکەن. کەوایە هەر ئێستا هەستنە سەرپێ و قیت راوەستن. ئێستا هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشن. سەرتان بەرز راگرن و تەماشای ئاسمان بکەن. هەروا هەناسەی قووڵ هەڵکێشن. ئێستا داواتان لێ دەکەم کارێك بکەن کە رەنگە لەبەرچاوتان بەتەواوی گاڵتەجاڕو تەنانەت گەوجانەش بێ: زەردەخەنە بکەن و تەنانەت پێبکەنن! درێژە پێ بدەن، مەترسن. هیچ کەس چاوی لێتان نیە. تەنانەت ئەگەر کەسێکیش تێتانەوە رامێنێ گرنگ نیە. دیسان تەماشای سەرەوە بکەن. ئێستا لە حاڵێك دا قیت راوەستاون، شانتان بۆ دواوە راگرتوەو سنگتان رەپێش کردوەو هەناسەی قووڵ هەڵدەکێشن و هەر لەوکاتەدا زەردەخەنە لەسەر لێوتانە، داواتان لێ دەکەم خەمۆك بن، نا، نابێ حاڵەتی هیچ بەشێکی لەشتان بگۆڕن. هەوڵ بدەن. دەتوانن؟ دەتوانن بەو حاڵەوە خەمۆك بن؟ دەڵێن: "بەڵێ."؟ پێم وانیە. ئێوە فێڵ دەکەن. شانتان شل کردوون و سەرتان بەرداوەتەوە. بزانن، دەبێ ئەم حاڵەتە بە تەواوی دروست بکەن ئەگینا ئەم هەستە لە خۆتان دا نابینن. هەناسەی قووڵ و درێژ هەڵکێشن و زەردەخەنە بکەن. ئەم کارە گەوجانە دێتەبەرچاو. بەلام بە تەواوی ئەنجامی دەن تا ئاکامێکی گرنگتان دەست کەوێ.

دووبارە تاقی دەکەینەوە. قیت راوەستن، هەناسەی قووڵ هەڵکێشن، پێکەنینتان لەبیر نەچێ، تەماشای سەرەوە کەن و بێئەوەی هیچ گۆڕانێك بەسەر لەشتان دا بێنن هەوڵ بدەن خەمۆك و ناڕەحەت بن. پێم وانیە خەمۆکی لەو حاڵەتەدا ئیمکانی هەبێ. بە هەڵە مەچن، مەبەستی من ئەوە نیە کە هەر جارێك ویستتان هەستێکی باشتان هەبێ دەبێ قیت راوەستن و تەماشای سەرەوە بکەن, تەنیا دەمەوێ پێتان نیشان بدەم حاڵەتی لەش لەگەڵ شکڵی دەروونی و هەستی ئێوە پێوەندییەکی راستەوخۆی هەیە.

بۆچی ئەوکاتە قیت رادەوەستن و هەناسەی قووڵ هەڵدەکێشن و زەردەخەنەتان لەسەر لێوە هەست بە خەمۆکی ناکەن؟ بۆچی هەست بە ناڕەحەتی لەگەڵ وەزعێکی ئاوای لەش دژوارە؟ چونکە بە گرتنی ئەو حاڵەتە ئێوە پەیامێکی تەواو جیا بۆ مێشکی خۆتان دەنێرن. شکڵی ماسوولکەکانی دەم و چاو، شکڵێك کە دەیدەین بە لەشی خۆمان، شێوەی

جموجۆڵ و ڕێڕۆیشتنمان، خێرایی قسەکردنمان هەر کات و زەمانێك نیشانەی هەستی ئێمە لەو دەمەساتە دایە. ئەگەر هاوکات لەگەڵ خوێندنەوەی ئەم کتێبە هەستێکی باشتان نەبێ قەت ناتانەوێ درێژە بە خوێندنەوەی بدەن. بۆخۆتان، دەبنە هۆی ئەوە کە چۆنن هەروا بن. دەمەوێ پەی بە شوێنەواری لەرادەبەدەری گۆڕینی حاڵەتی لەش لەسەر فکرو رووحی خۆتان بەرن. کەوایە باش بیر بکەنەوەو وەبیر بێننەوە ئەوکاتە کە بابەتێك ئێوە ناڕەحەت دەکا چ دەکەن. بانگەوازێك لە هەناوتان دا لە پەستا دەڵێ: "دیسان خەمۆکی... ئای لەم ژیانە بەئازارە!" ئێستا ئەگەر بتوانن هەر لەوحاڵەدا شێوەی جموجۆڵ، حاڵەتی لەش یان شێوەی هەناسەهەڵکێشانتان بگۆڕن و سەرنج و هۆشتان لەسەر مەسەلەیەکی دیکە کۆبکەنەوە، مسۆگەر هەستەکەتان دەگۆڕێ و دڵنیام بەدوای ئەوەدا، ڕەفتارێکی زۆر باشتر دەگرنەبەر.

شەش ساڵ لەمەوبەر، کاتێك بە توندی هەوڵم دەدا ژیانێکی باشترم هەبێ، هیچ باوەڕێکم بە هێزی نفووزی حاڵەتەکانی لەشم لەسەر بیروبۆچوونم نەبوو. بەڵام بێئەوەی بەخۆم بزانم لەو ئامرازانە بە شێوەیەکی تەواو ناڕاست کەلکم وەردەگرت. زۆربەی ئێوەش وان. بێئەوەی بەخۆتان بزانن باوەڕتان بەو چەکە هەیە. چۆن؟ وەبیر خۆتان بێننەوە کاتێك هەستێکی ناخۆشتان هەیە چ دەکەن؟ زۆربەی خەڵك لەو جۆرە وەختانەدا بە گۆڕینی حاڵەتی لەشی خۆیان هەستیان دەگۆڕن. بۆنموونە ئەلکول دەخۆنەوە. بۆچی؟ چونکە وەختێك ئەلکول دەخۆنەوە حاڵەتی لەشیان دەگۆڕێ، کەوایە دەتوانن هەستێکی جیاوازیان هەبێ و جۆرێکی دیکە ڕەفتار بکەن. لە ڕاستی دا هەر لەگەڵ ئەوەی بە خواردنەوەی ئەلکول باری شیمیایی لەشیان دەگۆڕێ، هەستێکی دیکەیان دەبێ و لە ئاکام دا ڕەفتارێکی جیاوازیش دەگرنەبەر.

زۆر لە خەڵك وەختێك لە هەستی خۆیان رازی نین بە سیگارکێشان ئەو گۆڕانە لە لەشیان دا دروست دەکەن. لەکاتی سیگارکێشان دا جۆرێکی دیکە هەناسە هەڵدەکێشن و ئەو جۆرە هەناسەکێشانە دەبێتە هۆی ئەوەی هەستیان بگۆڕێ و کاتێکیش کە هەستێکی جیاوازیان هەیە ڕەفتاریشیان دەگۆڕێ. زۆربەی سیگارکێشەکان کاتێك تووشی ئاڵۆزی و پەرێشانی دەبن سیگار دەکێشن و پێیان وایە بە سیگارکێشان هەستێکی باشتریان دەبێ.

بەڵام لە راستی دا ئەوەی دەبێتە هۆی ئـەوەی هەسـتێکی باشـتریان هـەبێ گـۆڕانی جـۆری هەناسەدان و هەڵکێشانی هەناسەی قووڵ و درێژە. باشە، کەوایە بۆچی ئەو هەسـت گۆڕانـە بەبێ سیگار پێك نەهێنین؟ پێتان وایە سەیرە؟ بەڵام وایە. ئێوە دەتوانن بە گۆڕینی جـۆری هەناسەتان هەستێکی باشترتان هەبێ.

هێندێکیش هەن کە هەروەخت نارەحەت دەبن خواردن دەخۆن. کاتێـك گیروگرفتێکیـان هەیە دەڵێن: "خوایەگیان وەختـە شـێت بم." لـە پاشـان دەچـنە زگ یەخـچاڵ "ثلاجـە" و هەرچـی وەدەسـتیان کـەوێ دەیخـۆن و رۆژبـەرۆژ قەڵـەوتر دەبـن. ئـەو جـۆرە کەسـانە هەروەخت تەماشای ئاوێنە دەکەن لە ناقۆڵایی لەشی خۆیان نارەحەت دەبـن و زیـاتر ئـازار دەچێژن. بەم جۆرە هەستێکی خەراپتریان هەیـەو زیـاتر دەخـۆن. دەخـۆن، قەڵـەو دەبـن، ئازارێکی زیاتر دەچێژن و دیسان زیاتر دەخۆن و لەم ئەڵقـە سـەرگەردانییەدا گـیر دەکـەن. رەنگە ئێوەش تووشی وەزعێکی وا بووبن. کەوایە خواردنیش میتۆدێکی دیکەیە بۆ گـۆڕینی حاڵەتی فیزیکی.

بەرچاوترین نموونە کە دەتوانین بۆ باسی کاریگـەریی گـۆڕانی لـەش لەسـەر بیروبـاوەڕو رەفتارمان بیهێنینـەوە، کـەلك وەرگـرتن لـە کەرەسـە گێژکەرەکانـە. بۆچـی هێنـدێ کـەس کۆکایین بەکار دێنن؟ چونکە لەشیان و پاشان هەستیشیان بە خێرایی دەگۆڕێ. هەربۆیەیە کە خەڵك هێشتا کۆکایین دەکڕن لە کاتێك دا دەزانن کەرەسـە گێژکـەرەکان ژیانیـان لـەنێو دەبەن.

هەر جـۆرە گۆڕانێـك لـە لـەش دا دەسـبەجێ هەسـتی مـرۆڤ بـە شـێوەیەکی باشـتر یـان خـەراپتر دەگـۆڕێ و ئـەم گۆڕانـە لەوانەیـە هەسـتتان باشـتر بکـا، بـەڵام کاتییـەو ئـەوەی سەرەنجام بەدەست دێ، زیانێکە کە قەرەبوو کردنەوەی ئاسان نیە.

لە درێـژەی ئـەم باسـەدا هێنـدێ قانوونتـان فێـر دەکـەم کـە بـە کۆمـەگی وان دەتـوانن بێئەوەی تووشی زیانێك بن بە ئاسانی هەستی خۆتان بخەنە ژێر کۆنترۆڵ.

چەماوەی (٠-١٠)

ئەمن لە بەشێکی زۆری سەرکەوتنەکانم دا خۆم بە قەرزداری وەرزشوانە پیشەییەکان دەزانم و پێم وایە وەرزشوانان دەزانن چۆن لە ئامرازی لەشی خۆیان بە قازانجی خۆیان کەلك وەرگرن. ھەتا ئێستا تەماشای ڕاپەڕی تێنیس بازە پیشەییەکانتان کردوە؟ ھەموو جارێ پێش زەبروەشاندن حاڵەتێك بە لەشی خۆیان دەدەن کە بتوانن ئەگەر پێویست بوو دەسبەجێ بەرەودوا بگەڕێنەوە.

فووتبالیستەکان جۆرێکی دیکە ڕەفتار دەکەن. لەشیان لە ھەموو کاتێك دا ئامادەی ڕۆیشتن بۆ ھەر لایەکەو کاتێك تۆپ دەگاتە لایان سەریشیان دەخەنەکار. ئەو کەسانەی یاریی بیسباڵ دەکەن لە حاڵێك دا لاقیان لە زەوی بەرز دەکەنەوەو بەرەو ھەوا خۆ ھەڵداوێن، ئامادەن ئەگەر پێویست بێ خۆیان بۆ لای دەرێ بکێشن. ھەر وەرزشوانێك باش ئاگادارە کە چۆن دەتوانێ لە یەك لەحزەدا حاڵەتی لەشی خۆی بگۆڕێ تا لە یاری دا بگاتە ئاکامی دڵخوازی خۆی. ئەمن ڕۆژگارێك ئەو ڕاستییەم بەباشی بۆ دەرکەوت کە لەگەڵ وەرزشوانانی پیشەیی وەك یاریزانانی لۆس ئەنجلێس دارگەر یان ئەندامانی کاروانی ئولەمپیك یان سوپا کارم دەکرد. بەڵام قانوونەکانی ژیان ئەوەندە ڕوون و ئاشکرا نین. لە ژیان دا ھەموو شتێك ڕەش یان سپی نیە. بەڵکە ژیان ژمارەیەکی زۆر لە ڕەنگەکان و سێبەرو تاوەکانە.

ڕۆژێك یەکێك لەو وەرزشوانەپیشەییانەم بانگ کردو گوتم: "وەرە پێکەوە تاقیکردنەوەیەك ئەنجام بدەین. وا دابنێ ھەر ئێستا ڕادەی ھێزو ئامادەیی لەشی تۆ لە ڕووی چەماوەی (١٠ــ٠)ەوە ئەندازە دەگرن. سیفر واتە ھیچ ھێزو توانایەکت نیەو لە سنووری مەرگ دای و دە بە مانای ئەوپەڕی توانایە. زۆرباشە، پێت وایە ئێستا لە کوێی ئەم چەماوەیەدای؟"

ئەو گوتی: "دەوروبەری شەش و نیو یان حەوت." گوتم: "وا دابنێ لە نێوەڕاستی زەویی یاری دای و یارییەکی گرنگت لەپێشە. ئەگەر ھەر لەو ڕادەیەدا بمێنیەوە چ دەبێ؟" دەسبەجێ وەڵامی دایەوە: "نا، لە ھەلومەرجێکی وادا فەرقی ھەیە. ئەمن دەبێ بە توانایەکی زۆر زیاترەوە لەگەڵ خەنیمی خۆم بەرەوڕوو بم." پرسیم: "بە باوەڕی تۆ لەو ھەلومەرجەدا دەبێ لە چ ڕادەیەك دا بی. بۆئەوەی سەرکەوی؟" گوتی: "دوازدە!"

مەسەلە لەبارەی وەرزشوانێکەوە بەتەواوی روونە, ئەو بۆ ئەوەی لە یاری دا سـەرکەوێ دەبـێ ئەوپـەڕی توانـای هـەبێ، بـەڵام مەگـەر ژیـانی ئێـوە بایـەخی لەیارییـەکی وەرزشـی کەمترە؟ زۆر لە دایك و بابەکان دێنە لای من و دەردی دڵ دەکەن لەوە کـە کـچ یـان کـوڕی جحێڵیان تەمبەڵە، نارێکوپێکە یان ئۆگرییەك بۆ خوێندن لە خۆی نیشان نادا. بـەڵام ئەگـەر بتانەوێ منداڵەکەتان بخەنە ژێر کاریگـەریی خۆتانـەوە بۆئـەوەی بۆنموونـە لـە ئەنجامـدانی دەرس و مەشقی قوتابخانەدا ئۆگری پێشان بداو بۆخۆشتان لە پلەی ٣ دا بـن، لـەو حاڵـەدا بۆ شوێن دانان لەسەر منداڵەکەتان هیچ سەرکەوتنێکتان نابێ.

وا دێتە بەرچاو کە هێندێ لە مامۆسـتاکان لـە گوازتنـەوەی مەبەسـتە دەرسـییەکان بـۆ قوتابییەکانیان دا ناسەرکەوتوون. ئەوان لـەمن دەپرسـن: "مـستەر رابینـز چ پێـشنیارێکت هەیە؟"

هەوڵ بدەن راوێژ یان خێرایـی قـسەکردنتان لـەکاتی دەرس گوتنـەوەدا بگـۆڕن. جـۆری بـەکارهێنانی دەنـگ لـەکاتی دەرس گوتنـەوە یـان وتـار خوێندنـەوەدا لەسـەر هەسـت و دواتریش لەسەر رەفتاری لایەنی بەرامبەرمان شوێنەوارێکی زۆری هەیە. بەڵام پێش ئـەوەی بتوانی شوێن لەسەر قوتابییەکانت دابنێی و ئەوان بۆ گـوێگرتن و فێربـوون بـەکێش بکـەی، داخوا دڵنیای بۆخۆت لە بارودۆخێکی دڵخواز دای؟ لە کاتی دەرس گوتنەوەدا لە (٠–١٠) چ نمرەیەك دەدەی بەخۆت؟ داخوا دەزانی بۆ سەرکەوتن لـەم کـارەدا دەبـێ لـە چ پلەیـەك دا بی؟

ئەگەر بتەوێ کەسێك ئۆگری خۆت بکەی، مسۆگەر رێیەکەی ئەوە نیە لەباوەشـی بگـری و پەیتا پەیتا بڵێی: "خۆشم دەوێی! خۆشم دەوێی! خۆشـم دەوێـی!" لـە پـێش دا دەبـێ بۆخۆت ئاشق بی. واتە لە پێوانەکەی ئێمەدا، لانیکەم لە رادەی ١٠ دابی.

لە تۆم دەوێ جگە لەوە کـە راهێنانـەکانی ئـەمڕۆ ئـەنجام دەدەی، سـەرنجێکی زیـاتر بدەیە ئەو هەستە کە هەتە. باش بیر بکەوەو بزانە بە زۆری چ رادەیەك لە خۆشی، لـەزەت، لەش ساغی، توانای لەش و سەرکەوتن لە ژیان دا هەست پـێ دەکـەی. ئـەمڕۆ لـە پێوانـەی (١٠ـ٠) چ نمرەیەکت داوە بەخۆت؟ یەکـەمین رۆژت لـەبیرە کـە خوێندنـەوەی ئـەم کتێبـەت دەست پێ کـرد؟ ئـەو رۆژە لـەم پێوانەیـەدا لـە چ رادەیـەك دا بـووی؟ بـاش لـەبارەی ئـەو

ڕۆژەوە بیر بکەوەو وەبیر خۆتی بێنەوە کە ئەوکاتە چ هەستێکت هەبووە. داخوا پێت وایە ئەمڕۆ لە چاو پێشوو بەرەوپێشچوونێکت هەیە؟

ڕاهێنانی بەکردەوەی هەست گۆڕین

زۆربەی خەڵك لە سەرەتای بەرنامەی بیست ڕۆژەی ئێمەدا لە ریزی ٣،٤،٥ یان ئەوپەڕەکەی ٦ دان، بەڵام ئەگەر کتێبەکە بە وردی بخوێننەوەو ڕاهێنانی هەموو فەسڵەکان بەباشی ئەنجام بدەن، هەر لە چەند ڕۆژی یەکەم دا دەگەنە ریزی ٨ و تەنانەت هەورازتریش. لە ئێوە دەخوازم ئەمڕۆ باش سەرنج بدەنە ئەو هەستە کە هەتانە، پاشان جموجۆڵی لەشی خۆتان بگۆڕن. بۆ وێنە چەشنی دانیشتن یان جۆری ڕێگاڕۆیشتنی خۆتان بگۆڕن. بەتاقیکردنەوە تێدەگەن لە حاڵەتێك دا باشترین هەستتان هەیە.

جارێکی دیکە بە کورتی میتۆدی گۆڕینی هەست بە شێوەی گۆڕینی جموجۆڵی لەش دەکەمەوە: خێراترین و ئاسانترین ڕێگا بۆ گۆڕینەوەی هەستە ناخۆشەکان بە دەماغ و ڕەزامەندی، گۆڕینی شکڵی جموجۆڵی لەشە، چونکە هەست لەسەر بناخەی جموجۆڵ دروست دەبێ. ئەگەر پەرێشان و نیگەرانی، باشترین کار ڕاوەشاندنی دەستەکانە، دەستانت کەمێك لێك بڵاو بکەوەو بەرەو دوایان بەرە. زۆر بەسپایی, ئەگەر پەلە بکەی ئاکامی دڵخوازت دەست ناکەوێ. وەرە هەر ئێستا لە حاڵێك دا کتێبەکەت ڕووبەڕووی خۆت داناوە چەند جووڵەی توانابەخش پێکەوە ئەنجام بدەین.

دەستەکانت ڕووبەڕووی دەم و چاوت وەك ئەوکاتەی دوعا دەکەی ڕابگرە. دەستەکانت پێکەوە بنووسێنە. ئێستا زۆر بەسپایی لێکیان جیا بکەوەو بەرەو دوایان بەرە تا بکەونە هەردوو لای شانەکانت. زۆر باشە, دووبارە تاقی بکەوە، بەڵام ئەمجار خێراتر. دەستەکانت تەواو لێك بکەوە. تەنانەت ئەگەر هەست دەکەی تین بۆ ماسوولکەکانت نایە ئەوان لە ڕاست بەڕاستی شانیشت بەولاوەتر بەرە. دیارە حەتمەن تەماشایەکی دەورووبەریشت بکە تا ئازارێك بە کەسێك یان شتێك نەگەیەنی!

بەڵام میتۆدی دواتر: دەستەکانتان بەهەردوو لای سەردا بەرنە سەرێ. قامکەکانتان ئەوەندی دەتوانن هەڵکێشن. ئێستا بەخێرایی دەستەکانتان بێننە خوارێ. دووبارە. ئەم

جار خێراتر ئەم کارە ئەنجام بدەن. ئەگەر دە جار ئەم راهێنانە ئەنجام بدەن هەستی پەرێشانیتان بە تەواوی لەنێو دەچێ و هەست بە خۆشی و دەماغ دەکەن. رەنگە لە سەرەتادا ئەم هەستە بە روونی تێنەگەن بەڵام بە دووپاتەکردنەوەی هەموو جارێ هەستی گۆڕان لە ئێوەدا روونترو ئاسانتر دەبێ. دەتوانن بۆخۆتان چەند شێوە لەم جموجۆڵە توانابەخشانە بدۆزنەوە.

هەر جووڵەیەکی تایبەتی کە بتوانێ ماندوویی، پەرێشانی یان خەمۆکی لەنێو بەرێ و ببێتە هۆی ئەوەی هەست بە تواناو دەماغ بکەن لە گۆڕینی رەفتاریشتان دا کاریگەر دەبێ. پاش ئەنجامدانی دەست نەرمییە توانابەخشەکان، هەست دەکەن بەرەچەنی گیروگرفتێك کە ئێستا لەگەڵی بەرەوڕوون دێن. بەڵام چۆن بتوانن ئەو جموجۆڵانە بناسن؟ مسۆگەر ئێوەش لە ژیانتان دا هێندێ وەخت هەستێکی بەرزو زۆر خۆشتان هەیە. لەو وەختانەدا چۆن بەرێگادا دەڕۆن؟ دەستەکانتان چۆن دەجووڵێن؟ بە چ راوێژێك قسە دەکەن؟ هەر ئەو جموجۆڵانە باشترین شێوە بۆ پێکهێنانی ئاڵوگۆڕی لەبار لە ئێوەدا دەبن. هێندێك کەس، وەختێك هەست بە خۆشی و سەرکەوتن دەکەن لە جێی خۆیان راست دەبنەوەو بە هەنگاوی توند بە دەوری ژوورەکەدا دەسوورێن. ئەگەر ئێوەش وا دەکەن، هەر ئێستا ئەم جووڵەیە دووپات بکەنەوە. راست بنەوە. پەلە بکەن، خێراتر. ئەمن هەست دەکەم لەوێ لەلای ئێوەم. ئێوەش هەروا هەست بکەن و ئەوەی لێتان داوا دەکەم بە وردی ئەنجامی بدەن. ئێستا بەدەوری ژوورەکەدا وەڕێ کەون. لەپێش دا زۆر ئاسایی، هەروا کە هەمیشە بەرێ دا دەڕۆن. تەنیا لە یەك ژووردا بگەڕێن و ئەگەر پێتان خۆشە بەرەوپێش و بەرەودواش بجووڵێن. ئەو هەستەی ئێستا هەتانە لەبیرتان بێ. ئێستا خێراتر بڕۆن. شێوەی هەنگاونانی خۆتان بگۆڕن. توندو مەحکەم هەنگاو باوێژن. راست و قایم راوەستن. سەرتان بەرز راگرن. هەوڵ بدەن لە کاتێك دا بە هەنگاوی خێرا بە دەوری ژوورەکەدا دەگەڕێن لە نەکاو رێبازی رۆیشتنەکەتان بگۆڕن و دووبارە وەڕێ کەون. هەتا وەختێك لە گۆڕانی هەستی خۆتان دڵنیا دەبن ئەم کارە درێژە بدەن. لە کۆتایی ئەم کارەدا لە تەواوی ئەندامتان دا هەست بە وزە دەکەن.

بەڵام رەنگە لە جێیەك بن کە نەتوانن بەنێو ژوورەکەدا بگەڕێن. کەوایە دەبێ رێگایەکی دیکە بدۆزینەوە. لەسەر کورسییەکەتان دانیشن و پشتتان راست رابگرن. چاوەکانتان لێك

نێن و هەناسەی قووڵ و درێژ هەڵکێشن. ماسوولکەکانی دەم و چاوتان تەواو ئارام و بێ هیچ گنج و لۆنجێك راگرن و زەردەخەنە بکەن. ئەو شکڵە بدەن بە حاڵەتی دەم و چاوتان کە لە وەختی خۆشی و دەماغ دا هەتانە. زۆر باشە! ئێستا مسۆگەر هەستتان گۆڕاوە چونکە بە ئەندازەی پێویست وەزعی لەشتان گۆڕیوە. ئەم جۆرە گۆڕینە پێویستیی بە سەرنج و خڕکردنەوەیەکی زۆرتری بیرو هۆش هەیە. هەتا وەختێك هەستتان نەگۆڕاوە ئەم کارە درێژە پێ بدەن. ئێستا جۆرێك رەفتار بکەن کە هەست بە ماندوویی و داهێزان بکەن. چ هەستێکتان هەیە؟ ماندوون؟ داخوا وەزعی لەشی خۆتان گۆڕیوە؟ گرەو دەکەم ئەو کارەتان کردوە. بۆ ئەوەی داهێزاو و ماندوو بن چیتان کرد؟ داخوا جۆری هەناسەدانتان گۆڕا؟ وەزعی ماسوولکەکانی دەم و چاوتان چی؟ داخوا هێشتا ماسوولکەکانی دەم وچاوتان ئاسایین یان شل و داچۆڕاون؟ باشە، ئێستا دەمەوێ دیسان لە هەستی داهێزان و خەمۆکی رزگارتان بێ و هەروەك لەپێش دا فێر بوون هەست بە بەهێزی و دەماغ بکەن. فێربوونی ئەم میتۆدە بۆ ئێوە زۆر بەنرخ دەبێ. کەوایە زیاتر راهێنان بکەن.

لەسەر کورسییەکەتان قیت دانیشن، قووڵ و ئاسوودە هەناسە بدەن و زەردەخەنە بکەن. ئێستا زۆر ئاسانتر لە پێشوو دەستتان گەیشتە وزەو توانا، وانیە؟ چاوی خۆتان لێك نێن و بە هەموو ئەندامی لەشتانەوە هەست بە دەماغ بکەن. دەزانم ئەگەر لە شوێنێکی وەك شوێنی کار بن ئەنجامی ئەم کارە هێندە ئاسان نابێ، بەڵام بایی ئەنجامدانەکەی دەبێ, چونکە دوای ئەوە رۆژێکی خۆشتان دەبێ.

داخوا کەس لەئێوەوە راماوە؟ نیگەران مەبن, ئەو سەر لە کارەکانتان دەرناکا. دووبارە خەریکی راهێنان بن. وزەی خۆتان لە خۆتان دا هەست پێ بکەن. ئەوپەڕی وزەی فکر، تەنیا بە ساغی و لەشۆقیی لەش بەدەست دێ. هەر ئەندازە بتوانن لە جۆری خڕکردنەوەی فکرو حاڵەتی لەشیی خۆتان دا ئاڵوگۆڕێکی زیاتر پێك بێنن وزەیەکی زیاترتان دەبێ. ئێستا دووبارە بچنەوە قالبی داهێزاو و ماندووەوەو دیسان بەخێرایی بیگۆڕن. دووبارە داهێزاو و ماندوو, سەرلەنوێ بە تواناو وزە. خەمۆك، بەوزە. حەتمەن دەڵێن ئەم کارە زۆر ماندوو دەکا، بەڵام پێم وایە سەرکەوتن لە پیشە، پێوەندیی ژن و مێردایەتی، پێوەندییە تاکەکەسییەکان و ژیان دا ئەوەندە بۆ ئێوە گرنگە کە لەبەر خاتری وی چەندین جار ئەم راهێنانە شەکەتی هێنە ئەنجام بدەن.

بـه ئەنجامـدانی بـەردەوامی ئـەم راهێنانـه دەتـوانن تەنانـەت لەوپـەڕی نارەحـەتی و داهێزانیش دا دەسبەجێ هەستی خۆتان بگـۆڕن و شـادو بـەدەماغ بـن. بـاش بیربکەنـەوە. بردنەسەری چۆنیەتیی ژیانتان لە پێوانەی (١٠ـ٠) لە ریزی ٢ یـان ٣ ڕا بـۆ بـەرزترین رادەی توانا، واتە ١٠ چەندە بۆ ئێوە گرنگە؟ بێگومان زۆر. کەوایـە دەبـێ بـزانن گـۆڕینی حاڵـەتی لەش تەنیا شێوەی کاریگەر بۆ بەدەستهێنانی هەستی دڵگرو دڵخوازە. بەم میتۆدە دەتوانن بە خێرایی لە دەستی هەستە ناخۆشەکان رزگار بن.

گوتمان هێندێك لە خەڵك بۆ پێکهێنانی هەستی دڵخوازو خۆش سیگار دەکێشن یان زیـاد لـە رادەی ئاسـایی خـواردن دەخـۆن. لـە هـەردوو حـاڵ دا شـێوەی هەناسـەدانی کەسـەکە دەگـۆڕێ. لـە وەخـتی خـواردنی خـۆراك دا خێرایـی هەناسـەدان زیـاد دەکـاو لـە کـاتی سیگارکێـشان دا کەسـەکە قـووڵترو درێـژتر هەناسـە هەڵدەکێـشێ. تاقیکردنـەوە بـۆی دەرخـستووم کـە گـۆڕانی جـۆری هەناسـەدان دەتوانـێ هەسـتی خـەڵك بگـۆڕێ. کەوایـە هەروەخت ویستتان هەستێکی ناخۆش لە خۆتان دوور خەنەوە، چاوەکانتان لێك نێن و بـیر لە جـۆری هەناسەکێشانی خۆتـان بکەنـەوە، پاشـان خێرایـی هەناسـەدان زیـاد بکـەن یـان قووڵترو ئارامتر هەناسە هەڵکێشن.

لە زۆربەی سیمینارەکان دا، بۆ فێرکردنی جۆری کـەڵك وەرگـرتن لـە ئـامرازی لـەش بـۆ گۆڕینی هەست و بیرکردنەوە، شێوەی ئەنجامدانی وەرزشـەکانی دەم و چـاو بـە بەشـداران نیشان دەدەم.

دەزانن کە دەم و چاوی ئێوە لە هەشتا جـۆر ماسـوولکەی جیاجیـا پێـك هـاتوە کـە بـە گۆڕینی حاڵەتی هـەرکام لـەوان دەتـوانرێ بـە ماوەیـەکی کـورت هەسـتی جیـاواز بەدەسـت بهێنـرێ. شـکڵی ماسـوولکەکانی دەموچـاوی ئێـوە، جـۆری بیرکردنـەوەو هەسـتی ئێـوە دەگۆڕێ. پێتان سەیر نەبێ، ئەمە لـە زانـستگەی سـان فرانسیـسکۆش سـابیت بـووە. لـەم لێکۆڵینەوەیـەدا تاقمێکیـان وەپێکـەنین خـست کـە ماوەیـەکی زۆر بەدەسـت خەمۆکییـەوە ناڵانـدبوویان. ئەمانـە جـاری وابـوو بیـست دەقیقـە لەسـەر یـەك پێدەکـەنین و بـەم جـۆرە حاڵەتی دەموچاویان دەگۆڕا. خۆش ئەوەبوو هیچ کام لـەو کەسـانە کـە پێدەکـەنین دوایـە نـەیان دەتـوانی هەسـت بـە خـەمۆکی بکـەن. لەوانەیـە حاڵەتـەکانی دەموچـاوی ئێـوە

شوێنەوارێکی تەواو پێچەوانەیان لەسەر ئێوە هەبێ. داخوا ئێوەش فێرن حاڵەتی نێگەتیڤ بدەن بە دەموچاوتان؟ بۆنموونە لووتی خۆتان بڵند راگرن، نێوچاوان تێك نێن یان ماسوولکەکانی نێوچاوانتان وێك بێنن؟ کەوایە دەبێ بزانن ئەو حاڵەتانە بەردەوام هەستی نێگەتیڤ لە ئێوەدا پێك دێنن. دەبێ حاڵەتی تازە لەجێی ئەو حاڵەتە کۆنانە دابنێن. بەردەوام وەرزش بە ماسولکەکانی دەموچاوی خۆتان بکەن هەتا سەرەنجام باشترین حاڵەت بۆ وەدەستهێنانی هەستی ئارامی و دەماغ پەیدا بکەن.

خواردنی موناسیب

یەکێك لە میتۆدە زۆر گرنگەکان بۆ کۆنترۆڵی هەستمان سیستمی موناسیبی خواردنە. دیارە دەزانم ئەم کتێبە کتێبی ئاشپەزی نیە، بەڵام راستییەکەی ئەوەیە کە زۆربەی ئێمە نازانین چ بەسەر لەشی خۆمان دێنین. ئەو شتوومەکە خواردەمەنییە کە لە بەرنامەی خۆراکیی خۆمان دا گونجاندوومانە لەسەر جۆری هەستی ئێمە کاریگەرە. هێندێ کەرەسەی خواردەمەنی وەك شەکر لە جۆری فکرو هەستمان دا کاریگەرە. بێجگە لەوە، ئەگەر سەرنج نەدەنە ئەو رادە خۆراکەی لە رۆژدا دەیخۆن و هەموو جۆرە کەرەسەیەکی زیانبەخشی خۆراکی لە سیستمی خۆراکیی خۆتان دا بگونجێنن، دیارە هەستێکی خۆشتان نابێ. ئەمڕۆ لێکۆڵینەوەیەکی بەربڵاو لەسەر کاریگەریی کەرەسەی خۆراکی لەسەر گیان و رووحیاتی مرۆڤەکان کراوەو تەنانەت دەریش کەوتوە کە بە کۆمەگی گۆڕینی سیستمی خۆراك، دەتوانرێ لە منداڵانی ناتەواو و کەسانی خەمۆك دا گۆڕانێکی دەروونیی دڵخواز پێك بهێنرێ و ئەوان لەبارەی هەستەوە بگەیەندرێنە حاڵەتی سروشتی. پێشنیار دەکەم سەرنجێکی زیاتر بدەنە لەش ساغی و بەرنامەی خۆراکیی خۆتان. بێگومان هەست و فکری سالم بە بوونی لەشی ساغ بەدەست دێن. ئەگەر دەتانەوێ وزەی پێویست لە لەشتان دا هەبێ، دەبێ خەو و خواردنی پێویست و موناسیبتان هەبێ.

هەموو خەڵك خوازیاری ئارامین. هەمووان دەیانەوێ لە پێوەندیی بنەماڵەیی، پیشەو ژیانیان لەزەت وەرگرن بەڵام کەم کەس هەیە بتوانێ دەستی بەو ئاواتە ڕابگا. زۆربەی ئێمە لەنێو کاروباری رۆژانەمان دا ون بووین. هەموو رۆژێ لە خەو هەڵدەستین، بە

بێحەوسەلەیی و داهێزاوی دەچینە سەرکار، لە پشت چرای سوورەوە لەگەڵ شۆفیری پەنا دەستمان دەیکەینە هەرا، دووبارە دەچینەوە ماڵێ، تەماشای تەلەڤزیۆن دەکەین و دەچینە سەر تەختی نووستن و سبەینێ، هەر ئەو بەسەرهاتەی ڕۆژی پێشتر دووپاتە دەبێتەوە. داخوا دەکرێ دیسان ئەم شێوەیە درێژە بدەین؟ ئایا دەکرێ لە کەسێك کە تەنیا بۆ ڕۆژگوزەراندن دەچێتە سەرکار چاوەڕوان بین ئێوارێ کە چۆوە خۆشحاڵ و ئارام بێ؟

ئەمنیش ڕۆژگارێك باوەڕم بەو شتانە هەبوو کە ئێوە ئێستا باوەڕتان پێیان هەیەو پێم وابوو لەوە زیاتر ڕێیەك بۆ ژیان نیە، بەڵام ئێستا بە باوەڕێکی پتەوەوە دڵنیاتان دەکەم ئەگەر شل و لەسەرەخۆ قسان بکەی ناتوانی هەست بە ماندوویی و داهێزان نەکەی و بە پێچەوانەش، ئەگەر ئارامیتان دەوێ دەبێ بە تامەزرۆیی باسی مەسەلە ئارام بەخشەکان بکەن:

لەشی ئێوە فکرتان ڕێبەری دەکا

لەشی خۆتان لە کۆنترۆڵ بگرن تا بتوانن بەسەر فکری خۆشتان دا حاکم بن. چۆن دەتوانین لەو کەرەسەیە کەلك وەرگرین؟ وەڵامی ئەم پرسیارە زۆر ساکارە، بە ئەنجامدانی ڕاهێنانەکەی ئەمڕۆ.

لەپێش دا دەمەوێ لەبارەی بابەتێکەوە کە بەڕاستی ئۆگریتان پێی هەیەو کاتێك باسی دەکەن تووشی هەژان دەبن لەگەڵ هاوسەرەکەتان، دۆستەکەتان، هاوکارەکەتان و ئەگەر هیچ کەستان نیە، لەگەڵ خۆتان یان تەنانەت لەگەڵ دیوار، بەدوو میتۆدی بەتەواوی جیاواز قسە بکەن. جاری یەکەم بە ڕاوێژێکی تەواو ئارام و خێراییەکی کەم و جاری دووەمیش بە خێراییەکی زۆر، دەنگێکی بڵیندو حاڵەتێکی خۆشحاڵی و شادمانی. پاشان سەرنج بدەنە هەستی خۆتان لە هەردوو جارەکەدا. ئەنجامی ئەم ڕاهێنانە زۆر گرنگە. لە زۆر وەختان دا پێویستە کەسێك لەبارەی ئەنجامدانی کارێك یان قبووڵی شتێکەوە قانیع بکەی. ڕەنگە ئەو کارە لە ژیانتان دا بایەخی زۆر بێ. کەوایە لەپێش دا بەقسەکردن لەگەڵ خۆتان دا هەستێکی خۆش پێك بێنن تا بتوانن دواتر لەکاتی قسەکردن لەگەڵ خەڵك دا ئەو هەستە بۆ

وانیش راگوێزن. چونکە توانای گۆڕینی هەستی خەڵکی دیە بۆ وەدەستهێنانی سەرکەوتن یەکجار گرنگە.

ڕاهێنانی دووەم: لەئێوەم دەوێ هەرکاتێك هەستتان بە نائارامی و شێواوی کرد، زۆرتر سەرنج بخەنە سەر لەشتان. بۆنموونە لە جۆری راوەستانی خۆتان ورد ببنەوە. داخوا بەرەوپێش و بەرەودوا دەڕۆی؟ سابیت راوەستاوی؟ حاڵەتی دەموچاوتان چۆنە؟ چۆن لە دەنگی خۆتان کەلك وەردەگرن؟ راوێژی قسەتان ئارامە یان لەرزۆك. پاشان هەوڵ بدەن خۆتان ئارام بکەنەوەو بۆ ئەم کارەش حاڵەتی لەشی خۆتان بگۆڕن. ئەگەر راوەستاون، بەرێ دا بڕۆن. ئەگەر بێدەنگن، لەگەڵ خۆتان قسە بکەن. وەرزش بکەن. حاڵەتی دەموچاوتان بگۆڕن, بۆنموونە زەردەخەنە بکەن. هەر جموجۆڵێك کە لەگەڵ ئەنجامدانی زیاتر هەست بە ئارامی دەکەن لە دەفتەری سەرکەوتنی خۆتان دا یادداشت بکەن. بەرەبەرە ریزە جموجۆڵیکتان دەست دەکەوێ کە بە ئەنجامدانیان دەسبەجێ هەست بە ئارامی دەکەن.

بەخۆتان مەڵێن هەموو ئەم کارانە گەوجانەن. تکایە یان هەموو راهێنانەکان وەك باسم کرد ئەنجام بدەن یان هەر ئێستا کتێبەکە وەلا بنێن و هەروەخت بەڕاستی باوەڕتان کرد دەبێ بگۆڕێن خوێندنەوەی ئەم کتێبە دەست پێبکەنەوە.

ئەگەر ئامادەن، هەر ئێستا دەست پێ بکەن. لەکاتی هەستی جۆراوجۆردا سەرنج بدەنە حاڵەتی لەشتان و جیاوازیی حاڵەتەکان لە دەفتەری سەرکەوتنی خۆتان دا یادداشت بکەن.

ئەگەر بزانن بە بەرزکردنەوەی دەستی راستتان دەگەنە ئارامی، مسۆگەر هەرکاتێك هەست بەنائومێدی بکەن دەسبەجێ دەستی راستتان هەڵدێنن. ئەگەر بزانن ئەوکاتەی بەدەماغن خێراترتان قسە بۆ دەکرێ، هەروەخت بتانەوێ بەدەماغ و بەکەیف بن خێراتر قسە دەکەن. ئەگەر تێبگەن لە کاتی پەرێشانی و خەمۆکی دا پشتی خۆتان کۆم دەکەنەوە، بۆئەوەی ئارامیتان دەست کەوێ پشتی خۆتان راست دەکەنەوە.

باش سەرنج بدەنە دژکردەوەی مێشکتان بەرامبەر بە جموجۆڵی جۆراوجۆر. هەرکەس لەگەڵ یەکی دیکە جیاوازە، کەوابێ دەبێ جموجۆڵی توانابەخشی تایبەت بەخۆتان بدۆزنەوەو بۆ ئەو کارە حەتمەن راهێنان بکەن.

له خۆتان بپرسن له کوێی پێوانەی (١٠ــ٠) دان؟ ئەگەر هێشتا له ریزەکانی ٤، ٥ یـان ٦ دان، بەباوەڕی من دەبێ ئەم باوەڕە لەخۆتان دا بەهێز بکـەن کـە میتـۆدی ژیانتـان مانـدوو کەرەو دەبێ خۆتـان بەرنەسـەر. بـۆ پێـشکەوتن پێویـستە لانیکـەم هـەتا ریزەکـانی ٨ و ٩ بڕۆنه سەرو ئەمەش تـەنیا بـە گـۆڕینی شـێوەی لەشـتان دەگونجـێ. بـە راهێنـان دەتـوانن تەنانەت له حاڵێك دا به تەواوی هـەژاون، تـەنیا بـە گـۆڕینی جـۆری هەناسەهەڵکێـشان یـان راوێژی دەنگ یان حاڵـەتی دەموچـاو بگەنـە ئـارامی. لـە راسـتی دا، زۆربـەی جارەکـان بـە ئارامی گەیشتن چەند جـار لـە چێـشتنی پەرێشانی و ناڕەحـەتی ئاسـانترە. بـەباوەڕی مـن هەموو مرۆڤێـك توانـای چوونەسـەرو باشـتربوونی هەیـە. بـە ئەنجامـدانی راهێنـان دەتـوانن ئـەوەی جـاران باشـتان ئـەنجام دەدا باشـتری ئـەنجام بـدەن و ئەگـەر چـۆنیەتیی ژیانتـان بەڕادەیەك نیه که رازیتان بکا. بیگەیەننه رادەیەك که رەزامەندیتان بەدەست بێنێ.

سبەینێ رۆژی راهێنانه. بزانه چۆن دەتوانی له لەشی خـۆت بـۆ کـۆنترۆڵی بیروهەسـتت کـەلك وەرگـری. هاوکـات لەگـەڵ گـۆڕینی حاڵەتـەکانی لەشـت، فکریـشت لەسـەر جـۆری هەناسەدان، راوێژو خێرایی قسەکردن و شـکڵی ماسـوولکەکانی دەم و چـاوت خـڕ بکـەوەو ئاکـامی گـۆڕانی حاڵـەتی خـۆت لـە دەفتـەری سـەرکەوتنی خـۆت دا بنووسـە. ئەگـەر خوێندنـەوەی کتێبەکـەت لـە رۆژی شـەممەوە دەسـت پـێ کـردووەو ئـەمڕۆ چوارشـەممەیە، راهێنانـەکانت لـە شـەممەی داهـاتووەوە دەسـت پـێ بکـە. وەخـت لەدەسـت مـەدە. رۆژی شەممە چاوەڕوانی تۆم.

حـــەوتــووی دووەم

ڕۆژی شەشەم

تەکنەلۆژیی پێشکەوتن

بەخێربێی بۆ ڕۆژی شەشەم. دەمەوێ سەرلەنوێ لەبارەی پابەند بوونت بە بانگەوازی دەروونتەوە (کە بەگوێت دا دەخوێنێ دەبێ چەندی زووە ئالۆگۆڕێك لە ژیانی ڕۆژانەت دا پێك بێنی و میتۆدگەلێك فێر بی کە چۆنیەتیی ژیانت بەریەسەر) پیرۆزباییت لێ بکەم. وەرە ئەمڕۆ پێکەوە بەرەوپێشچوونەکەمان درێژە بدەین.

لە ڕۆژەکانی پێشوودا خوێندتەوە کە ئەوەی لە ژیان دا دەمانەوێ هەرچی بێ، هاوسەر، دۆست، عیشق، دراو، سەرکەوتن یان ناوبانگ هەموو بەهۆی وەدەست کەوتنی ئالۆگۆڕێکی هەستە. ئێمە هەموومان حەز دەکەین هەستی ناخۆشی ئێستامان جێگای خۆی بدا بە هەستی لەزەت و خۆشی.

پاشان گوترا کە حاڵەتی لەشمان، لەسەر هەر هەستێك کە هەمانبێ کاریگەر دەبێ. لە ڕاستی دا هەستی ئێستای تۆ شتێك نیە جگە لە تیشکدانەوەی مێشکی خۆت کە دەتوانی بە کەلك وەرگرتن لە ئامرازی لەش و گۆڕینی حاڵەتی دەموچاو، جۆری هەناسەکێشان و جۆری جموجۆڵ بگۆڕی. هەروەها ئەگەر لەبیرت بێ پێوانەیەکمان بۆ دیاریکردنی ڕادەی ئامادەیی لە هەر وەختێك دا هەبوو کە لە سیفرەوە تا دە، ژمارەبەندی کرابوو. دە بە مانای خۆشی و لەزەت لەگەڵ سەرکەوتنی بێسنوور و سیفر بە مانای حاڵەتی مردن بوو. ئەوەش گوترا کە بۆئەوەی دەستمان بەو شتە ڕابگا کە دەمانەوێ دەبێ لە ریزەکانی ٨، ٩، ١٠و تەنانەت زیاتریش دا بین.

نازانم لە کۆبوونەوەی پێشوو ڕا تا ئێستا چیت کردوە، بەڵام قەرار وابوو هێندێ حاڵەت بدۆزیەوە کە ئەگەر لەشی خۆت خستە ئەو حاڵەتانەوە هەستێکی باشتر بەدەست بێنی. دەزانی کە ئەو جموجۆڵانە لەگەڵ جموجۆڵێك کە ئەمن یان هەرکەسی دیکە ئەنجامی دەدا فەرقی هەیەو ئەتۆ دەبێ جموجۆڵی توانابەخشی تایبەت بەخۆتت هەبێ.

بەرنامەی ئەمڕۆمان فێرکردنی شێوەی کەلك وەرگرتن لە توانای **کۆکردنەوەی فکرە**.

هەروەك دەزانی، ئەمە دووەمین ڕێگا بۆ کۆنترۆڵی هەستی ئێمەیەو بە کۆمەگی وی دەتوانرێ هەستە ناخۆشەکان بەخێرایی بگۆڕین. دیسان دووپاتی دەکەمەوە، ئەو هەستەی لە هەر دەمەساتێك دا هەتە بەهۆی هەلومەرجی فیزیکیی لەشت لەو دەمەساتەدا پێك هاتوە. ئەگەر گیروگرفتێکتان لە لەشتان دا هەبێ، وەك ئەوەی باش نەخەوتبن، مسۆگەر هەست و ورەیەکی باش و دڵخوازتان نابێ. ئەگەر ئەو فیلمەی دەیبینن تەوژمی خوێن دەباتە سەرێ دڵنیام هەستێکی ئاسوودەتان نابێ.

جگە لە حاڵەتی فیزیکی، ئەوەی ئێستاش بیری لێدەکەنەوە شوێن لەسەر هەستی ئێوە دادەنێ. هەتا ئێستا تووشی ژانەسەر بوون؟ ڕەنگە ئێوەش جاروبار تووشی ژانەسەرێك بووبن کە هەست دەکەن خەریکە مێشکتان بتەقێ. ئەوکاتەی ئازاری ژانەسەرێکی سەخت دەچێژن چ دەکەن؟ زۆربەی خەڵك ئاسپرین بەکاردێنن، بەڵام داخوا تا ئێستا ڕێکەوتوە لە حاڵێك دا بەدەست ژانەسەرێکی توندەوە دەناڵێنن لەپڕ کەسێك پرسیارێکتان لێ بکا یان ناچار بن کارێك بکەن کە پێویستە هەموو هۆشتان لەسەری کۆبکەنەوە؟ مسۆگەر پاش تەواو بوونی ئەو کارە، لەنەکاو سەرنجتان داوە کە ژانەسەرەکەتان نەماوە.

دەزانن چۆن دەکرێ بێ بەکارهێنانی دەرمانی ئازارشکێن ئێش و ئازار لەنێو ببرێ؟ ئەمن پاش موتاڵاو لێکۆڵینەوەیەکی زۆر بۆم دەرکەوتوە کە ئەم کارە تەنیا بە لادانی زەین و مێشکی نەخۆشەکە دەگونجێ. لەشی ئێمە تەنیا ئەوکاتە هەست بە شتێك دەکا کە مێشك سەرنجی بداتێ. کۆبوونەوەی زەین لەسەر مەسەلە جۆراوجۆرەکان هەستی ئێمە دیاری دەکاو هەروەك دەزانن هەستی ئێمەیە کە ڕەفتارمان کۆنترۆڵ دەکا. بێگومان سەرنجتان داوە ئەو ڕۆژانە کە هەست بە ماندوویی دەکەن ناتوانن کاری خۆتان بەباشی ئەنجام بدەن. بەڵام حەتمەن هێندێ جار بۆ ئێوەش هاتۆتەپێش کە ناچار بن لەگەڵ هەموو ماندوویی و شەکەتییەك کارەکەتان بەباشی و بە تەواوی ئەنجام بدەن. تەنانەت ڕەنگە لەوکاتەدا کارەکەتان باشتر لەو ڕۆژانەش کە بەدەماغ و بە کەیفن تەواو بکەن؟ بەڵام چۆن؟ لەو ڕۆژە دەگمەنانەدا بە ناچار فکری خۆتان لەسەر ئەوە کە چەند ماندوون یان چەند

هەست بە داهێزان دەکەن، کۆ نەکردۆتەوە، بەڵکە مێشکتان ناچار بووە هەموو سەرنجی خۆی بخاتە سەر ئەو کارە کە پێویستە بکرێ. تواناپەکی بێهاوتا لە کۆکردنەوەی فکردا شاراوەتەوە. ئەگەر بتوانن ئەو توانایە بەدەستەوە بگرن، نەك هەر کۆنترۆڵتان بەسەر بیروبۆچوونتان دا دەبێ بەڵکە لەشی خۆشتان بەو شێوەیە لێ دەکەن کە پێتان خۆشە.

بۆ ئەم کارە پێویستیتان بە توانای کۆکردنەوەی زیاتری زەین هەیە. هەرچەندی بتوانن وێنەی زیاتر لە مێشکتان دا جێبکەنەوەو هەرچەندی ئەم وێنانە پڕڕەنگترو روونتر بن کۆبوونەوەی زەینتان زۆرتر دەبێ چونکە توانا بەخشین بە کۆکردنەوەی زەین شتێك نیە جگە لە بەرین بوونەوەی وێنە زەینییەکان و روونتر بوونی ئەو رەنگانەی لە مێشك دا هەن.

لە راستی دا دەکرێ مێشك بە دووربینێك دابنێین. وا دابنێ دووربینی مێشکت بردۆتە بانگهێشتنێك. لەو بانگهێشتنەدا چ هەستێکت دەبێ؟ دیارە هەستی تۆ بەستراوەتەوە بەوە کە ئەو میواندارییە چۆن دەبینی. دووربینی مێشکی تۆ لەسەر هەر شتێك ورد بێتەوە ئەتۆ ئەو هەستەت دەبێ. لەو بانگهێشتنەدا خەڵکێکی زۆر هەن و قسەی بێئەژماریشی تێدا دەکرێن. بەڵام ئەتۆ هەر ئەو شتە بەو بانگهێشتنە تێدەگەی کە دووربینی مێشکت لەسەری خڕ بۆتەوە. ئەگەر دووربین کەوتۆتە سەر دوو کەس کە دەمەقاڵێیان لێ پەیدا بووە، ئەتۆ میوانداریەکە بەجێ دێڵی و دەڵێی: "بەراستی میوانداریەکی ناخۆش بوو." چونکە لەو بانگهێشتنە تەنیا نارەحەتیت دیوە. بەپێچەوانە ئەگەر سەرنجی تۆ بکەوێتە سەر دوو کەسی دیکە کە بەراستی یەکتریان خۆش دەوێ و قسەی خۆش خۆش پێکەوە دەکەن، دەڵێی ئەو میوانداریە زۆر خۆشە.

ئەگەر دووربینی مێشکت تەنیا کەسانی داهێزاو و بێحاڵ ببینی، هەست دەکەی هیچ کەس لەزەتی لەو میوانداریە وەرنەگرتوەو ئەگەر هەمووان زاربەپێکەنین ببینی وا بیر دەکەیەوە کە هەمووان لەزەتیان لە بانگهێشتنەکە وەرگرتوە. عەیب لە میوانداریەکەدا نیە، لە دووربینەکەی تۆ دایە, چونکە ئەو دووربینە ناتوانێ لە یەك کات دا هەموو شتێك تۆمار بکاو تەنیا دەروانێتە بەشێك لەو میواندانداریە.جۆری کارکردنی زەینی وشیاری تۆش راست وەك ئەو دووربینەیە. ئەتۆ دەتوانی بە ئاگاییەوە فکرت لەسەر هەر بابەتێك بتەوێ خڕ بکەیەوەو هەرچی سەرنجی پێ نەدەی، لەبەرچاوی زەینت بەدوور دەمێنێ.

هـەر ئێستا بڕوانـە دەوروبـەری خـۆت. دەبـینی زۆر شـت هـەن کـە چـونکە سـەرنجت نەداونێ، هەر نەت دیون. هەر ئێستا زۆر رووداو خەریکی روودانـن کـە ئـەتۆ تـا بیریـان لـێ نەکەیەوە نایان بینی, هەتا وەختێك سەرنجی خـۆت لەسـەر دڵـت خـڕ نەکەیـەوە ئاگـات لـە لێدانی نابێ.

توانای لێکدانەوەی وشیارانەی مرۆڤ بەرتەسکەو بۆیە، ناتوانێ لە یەك وەخـت دا هـەموو شـتێك بەیەکـەوە تێبگـا. لـە راسـتی دا دەکـرێ بڵـێین بـۆ تێگەیـشتنی رووداوەکـانی دەوروبەرمان، دەبێ ئەوان لە پاڵوێنەی زەینمان رەت بکەین. زەینی وشـیاری ئێمـە زۆر لـە مەسەلەکان لادەباو وازیان لـێ دێنـێ و هەربۆیەشە کە ئێمە ناتوانین بیـان ناسـین و لێکیـان بکەینەوە.

رەنگە لە یەکەم روانین دا، ئەم بەرتەسـك بوونـەی ناسـین وەك کەمایەسـییەك بـۆ مـرۆڤ بێتە بەرچاو، بەڵام لابردنی هێندێ مەسەلە بۆ مرۆڤەکان بایەخێکی زۆری هەیە چـونکە بـەو بەرتەسك بوونە، هەمووی ئێمە ئەو دیمەنەمان لە دنیاو ژیـان هەیـە کـە ئێـستا دەیبیـنین و تـەنیا بـاوەڕ بـەو دەکـەین. دووبـارە دەگەڕێمـەوە سـەر نموونـەی دووربـینی مێـشك. ئـەم دووربینە لەسەر هەر بەشێکی میواندارییەکە پێـت خـۆش بـێ خـڕ دەبێتـەوە، ئـەو بەشـەی ناڕەحـەتیی لێیـە یـان ئـەو جێیـە کـە خۆشـی و خۆشەویـستیی لـێ هەیـە. ئـەم دووربینـە دەتوانێ هێندێ شت زۆر گەورەتر یان چـووکتر لـەوەی هەیـە نیـشان بـدا. وەختێـك شـتێك گـەورەتر نیـشان دەدا گرنگییەکـەی بـۆ تـۆ زیـاتر دەبـێ. ئێـستا ئەگـەر بۆخـۆت بتـەوێ هەڵبژێری، پێت باشترە فکری خۆت لەسەر کام بەشی میواندارییەکە خڕ بکەیـەوە؟ دیـارە لەسەر لەزەت و خۆشی. ژیان بۆخۆشی میواندارییـەکی گەورەیـە کـە هـەر سـاتێك رووداوی بێئەژماری تێدا روودەدەن, شتی وا کە دەبنە هـۆی خۆشـی و شـادی یـان تـۆ ناڕەحـەت و تووڕە دەکەن.

باش تەماشای دەوروبەرتان بکەن و ئەوەی بەقازانجتانە بیبینن. ئەگەر زەینتان لەسـەر خۆشییەکانی ژیان خڕ بکەنەوە، هەمیشە هەست بە رەزامەندی و خۆشی دەکەن. لە ژیـانی خۆتان ورد ببنەوەو لێی بکۆڵنەوە، کەسانی سەرکەوتوو لە گەورەکردنەوەی ژیـانی خۆیـان دا بوونە وەستا چونکە چەندین جار مەشقیان لەسەر کردوە. هەربۆیـەش ژیـانی خۆیـان لـە

کۆنترۆڵ دایە. ئەوەی هەتانە گەورەتری ببینن و بزانن کە هیچ میوانداریيەك نیـە لـەوێ دا کەس خۆشی رانەبواردبێ. گرنگ نیە رۆژگار چۆن رادەبرێ, ئەگەر بتانەوێ دەتوانن لە هەر هەلومـەرجێك دا لەسـەر ئـەو بەشـە لـە ژیـانی خۆتـان ورد بنـەوە کـە هەسـتێکی بـاش و خۆشتان پێ ببەخشێ. دەتوانن ئەو نیعمەتە چووکانەی لەدەستتان دان گەورەتر ببیـنن تـا هەستێکی باشتان هەبێ. قـازانجی ئـەم کـارە چیە؟ ئەگـەر دەتانـەوێ چـۆنیەتیی ژیانتـان بەرنە سەرێ دەبێ بزانن چـۆنیەتیی ژیانتـان بەسـتراوەتەوە بـەو هەسـتە کـە هـەموو رۆژێ هەتانە. چونکە ئەوەی هەموو رۆژێ ئەنجامی دەدەن، ئەوەی لەگەڵ خەڵکی دیکەی دەکەن و ئەو رەفتارەی لەگەڵ خۆتانتـان هەیـە، هـەمووی بـەوەوە بەسـتراوە کـە هەسـت بـە چـی دەکەن.

کەوایە بۆئەوەی بتوانن چۆنیەتیی ژیانی خۆتان بەرەژوور بەرن دەبێ فێر بن کە:

١ـ چۆن لە لەشی خۆتان کەلك وەبگرن.

٢ـ چۆن فکری خۆتان لەسەر مەسەلە جۆراوجۆرەکان خڕ بکەنەوە.

دروست کردنی دەرفەتەکانی ژیان

دەرفەتەکانی ژیان هەموویان بەرهەمی رەفتاری خۆمانن و رەفتارەکانیشمان لە هەستی خۆمان سەرچاوە دەگرن. لە هەر دەمەساتێك دا هەر هەستێکت هەبێ، وا رەفتـار دەکـەی. ئەگەر هەستێکی خەراپت دەرهەقی کەسێك هـەبێ نـاتوانی رەفتـاری باشـی لەگـەڵ بکـەی. ئەمە لەبارەی ژیانیشەوە هەر راستە: ئەگەر هەست و روانینت بۆ ژیان بـاش نـەبێ نـاتوانی لە ژیانی رۆژانەت دا پۆزەتیڤ و شاد بی.

بۆئەوەی باشتر پەی بە نهێنیی ئەم دوو کلیلەیە بـەری، دووبـارە بەسـەرهاتی میـشێلت وەبیر دێنمەوە. میتۆدی دەبلیۆ میشێل بۆ ژیـانی سـەرکەوتوو چ بـوو؟ داخـوا وەبـن برینـە کۆنەکانی دەموچاوی کەوت؟ نا. ئەو لەگەڵ ئەو هەموو جێبرینـەی بەلەشـیەوە بـوو باشـی دەزانی چۆن بجووڵێتەوە، قسە بکا یان پێبکەنێ کە لەبەرچاوی خەڵکی دیکـە نائاسـایی و تەنانەت سەرنج راکێش بێ. بێجگە لەوە، ئەو دەیزانـی کـە لـە ژیـان دا دەبـێ فکـری خـۆی لەسەر چ جۆرە مەسەلەگەلێك ساغ کاتەوە: ئەو شتانەی شانازییان پێوە دەکاو ئەو شـتانە

که هەستێکی نائاسایی پێ دەبەخشن. بۆ وی هیچ گرنگ نیە که خەڵك دەڵێن بەستەزمانە مێشێل! لاقی نیە, قامکی نین، لە قامکەکانی تەنیا قامکە گەورەی ماوە, دەموچاوی پڕە لە برین.

هەرکەس بەرپرسی ئەو هەستەیە کە بەرامبەر بە خۆی هەیەتی. ئەگەر خۆت باش ببینی هەستێکی خۆشت لەبارەی خۆتەوە دەبێ, ئەگەر ژیان لەبەر چاوت جوان بێ، جوان دەژیەی. میشێل ئاشقی ژیانە چونکە ئەو تەواوی فکری خۆی لەسەر ئەو بەشە لە ژیان ساغ کردۆتەوە کە باشترین بەشی ژیانە. داخوا ئەتۆش شیاوی نیعمەتێکی وەها نی؟

دەتوانی پێچەوانەی ئەوەش رەفتار بکەی، راست وەك ئەلیزابێت تایلۆر. ئەو خاتوونە هەموو ئەو شتانەی هەیە کە لەبەرچاوی زۆربەی خەڵکی دنیا مایەی بەختەوەرین. یەکجار زۆر بەهۆشە، زۆر جوانە، ئەکتەرێکی نائاساییە، هەزاران و بگرە بە میلیۆن لایەنگری هەیە کە لە ناخی دڵەوە خۆشیان دەوێ، ئەوەندەی دراو هەیە کە زۆر لە خەڵکی دنیا تەنانەت ناتوانن بیر لە رەقەمەکەشی بکەنەوە. بنەماڵەو دۆستانێکی هەن کە زۆر ئاگایان لێیەتی و ئامادەن هەموو کارێکی بۆ بکەن، کەچی خۆشبەخت نیە چونکە هێشتا فێر نەبووە هەستی خۆی لە کۆنترۆڵی خۆی دا بێ و هەربۆیەش ناچارە هەمیشە دراوێکی یەکجار زۆر خەرجی وەدەستهێنانی هەستی رەزامەندی و خۆشی بکاو بۆئەوەی لەدەست ئالۆزیی دەروونی و هەست بە نارەحەتی رزگار بێ، پەنا بۆ خواردن یان کەرەسە گێژکەرەکان دەبا.

چۆن دەکرێ کەسێك هەموو شتێکی هەبێ و دیسانیش هەست بە خۆشبەختی نەکا؟ گرنگ نیە یەکێك چەندی لە نیعمەتەکانی خوا پێ براوە، ئەتۆ هەموو کات و لە هەر بارودۆخێك دا دەتوانی فکری خۆت لەسەر شتێك ساغ بکەیەوە کە بە باوەڕی خۆت باش نیە یان لەگەڵ چاوەڕوانییەکانت هاوئاواز نیەو بۆیە هەمیشە خۆت بە تێشکاو و لەدەستچوو بزانی.

بە باوەڕی من بەختەوەریی راستەقینە واتە هەستی خۆشی و لەزەتی پایەدار لە ژیان دا، و ئەتۆ توانای وەدەستهێنانی بەختەوەریت هەیە چونکە دەتوانی نوختەی کۆکردنەوەی زەینی خۆت دیاری بکەی. دیارە دەزانم کە ئێستا تەنیا دەروانیە هەڵەکانت و لە ژیان دا تەنیا بیر لە ناکامییەکان دەکەیەوە، بەڵام ئەمە تەنیا لەبەر خووپێوەگرتنە. ئەتۆ بە

ئاگایییەوە ئەم کارە ناکەی، کەوایە دەتوانی بە ئاگایییەوە وەلای بنێی. لەمەودوا دوگمەی ڕێنوێنیی ئوتوماتیك بکوژێنەوەو کۆنترۆڵی هەموو شتێك بەدەست خۆتەوە بگرە تا بتوانی چۆنیەتیی ژیانت بگۆڕی. تەنیا کەسێك سەردەکەوێ کە بە دروستکردنی لەزەت و خۆشی لە ژیان دا بتوانێ بەستێنی پێویست بۆ هەڵدانی خۆی پێك بێنێ و شکان, نرخی فێرنەبوونی شێوەکانی بەدەستهێنانی خۆشییە کە هەستی ناڕەحەتی و ئازار پێك دێنێ.

هەمووی ئێوە توانای کۆنترۆڵی ڕەفتارەکانی خۆتان هەیەو ئەگەر نادروست ڕەفتار بکەن مسۆگەر جگە لە خۆتان کەسی دیکە خەتابار نیە. هەمووی ئێمە دەتوانین بە بەهرەوەرگرتن لە بڕیاری دروست سەرکەوتن وەدەست بێنین و بڕیاری دروست و ڕاستیش تەنیا کاتێك دەگونجێ کە فێربووبین لە ژیان دا فکرمان لەسەرچی خڕ کەینەوە.

ڕەنگە بڵێن ئەمە بە هیچ جۆر ڕاست نیە. ژیان پڕە لە سەختی. هیچ پێشهاتێکی خۆشی تێدا ڕوونەداو هیچ شتێك بەدڵی من نیە، بەڵام ئەم بۆچوونە بەرهەمی گۆشەنیگای خۆتە. دووربینی مێشکی خۆت بسووڕێنە، هێشتا زۆر شتی خۆش بۆ تەماشاکردن هەن. ئێستا جڵەوی ڕێنوێنیی ژیان لەدەستی خۆت دا نیە، دەبێ بۆخۆت دەسەڵاتی ژیانت بەدەستەوە بگری. ئەتۆ بەرامبەر بە ژیان بەرپرسی و دەبێ بە باشترین چۆنیەتی درێژەی پێ بدەی و ئەمەش بەوە دەکرێ کە ئاشقی ژیان بی و لەبەرچاوت جوان بێ.

ئەو ژنە کە ئەمن زەماوەندم لەگەڵ کردوە، بەکی، ژنێکی نائاساییە. ئەو لەبارەی ئەوەوە کە مرۆڤ چۆن دەتوانێ بە سەرکەوتوویی بژیە موتاڵایەکی زۆری کردوەو پێی وایە ئەگەر کەسێك بتوانێ لە جۆری سەرکەوتنی کەسانی دیکە ئاگادار بێ، بۆنموونە بزانێ چۆن کەسێك توانیویەتی کێشی لەشی کەم بکاتەوە، یان هەست بە دەماغ و وزەیەکی زۆرتر بکا، دەتوانێ هەر ئەو سەرکەوتنە وەدەست بێنێ.

یەکێك لە سروشتە تایبەتییەکانی خێزانم، کە زۆرم خۆش دەوێ، ئەوەیە کە هەرکات بیهەوێ، لە هەر هەلومەرجێك دا، دەتوانێ تەنیا شتە باش و جوانەکان ببینێ. توانای وی بۆ خڕکردنەوەی زەین لەسەر جوانییەکانی ژیان جێگای ئافەرینە. ئەو توانایەکی زۆری لە کۆنترۆڵ کردنی هەستی خۆی دا هەیەو دەتوانێ سەرنجی خۆی لەسەر پۆزەتیڤترین شکڵی مەسەلەکان خڕکاتەوەو تەنانەت ئەو هەستە بۆ کەسانی دیکەش بگوازێتەوە. ئێمە

هـەردووکمان دەتـوانین لـە خـەراپترین کاتـەکان دا، لەوپـەڕی تـووڕەیی و لـە سـەختترین ناڕەحەتییەکان دا هێندی چاو لەسەر یەك دانێی سەرنجی خۆمان لەسەر بابەتـە ناڕەحـەتی هێنەکە لاڕێ بکەین و بەیەکتر بڵێین: "ها، بڕوانە ئەو گوڵە جوانـە!" یـان "بڕوانـە ئـەو ڕۆژ ئاوا بوونە جوانە!" یان تەنانەت لە چاوی یەکترەوە رامێنین و بڵێین: "خوایـەگیان! چـەند خۆشبەختم کە ئەتۆم هەی!" ئێمـە هـەردووکمان ئـەو توانایـەمان تێـدا هەیـە کـە هەسـتی خۆشی لە خۆمان دا پێك بێنین، ئەم هەستە بۆ یەکتر بگوێزینەوەو یەکتری ناچار بـە کـەلك وەرگرتن لەم توانایە بکەین. ئەتۆش ئەو توانایەت تێدا هەیـە، تـەنیا ئەوەنـدەی دەوێ بـۆ کەلك لێوەرگرتنی راهێنان بکەی. دەبێ فێر بی وردتر بی.

راهێنانی وردبینی و خڕکردنەوەی زەین

وەرە بـۆ وەدەسـتهێنانی ئـەم وردبینییـە راهێنانێـك ئـەنجام بـدەین. وا باشـترە بـۆ ئەنجامدانی ئەم راهێنانە لە شـوێنێك بـی کـە بـاش شـارەزای نـی. دیـارە ئەنجامـدانی ئـەم راهێنانە لـە ژووری خـەوتنیش دا دەکـرێ چـونکە پـێم وایـە زۆربـەی ئێمـە تەنانـەت ژووری نووستنی خۆشمان بە وردی تەماشا ناکەین.

باش تەماشای دەوروبەرت بکە. ئێستا تەنیا ٥ دەقیقەت دەرفەت هەیە بۆئەوەی هەموو شتە قاوەیی رەنگەکان بە دڵ بسپێری. زۆر باشە، بەسە.

چاوان لێك نێ و بەدەنگی بەرز ناوی هەموو ئەو شتانەی نێو ژوورەکە بێنە کە رەنگیـان سەوزە. ئا بەڵێ، بەفریو چووی. دڵنیام شـتە رەنـگ سـەوزەکانت وەبـیر نایەتـەوە چـونکە سەرنجت تەنیا لەسەر رەنگی قاوەیی بوو. ئێـستا ئـەو شـتانە وەبـیر بێنـەوە کـە ڕەنگیـان شینە. رەنگی سپی. رەنگی سوور. ئێستا جارێکی دیکە تەماشای تەواوی ژوورەکە بکەو لە کەلوپەلی رەنگ سەوزی ژوورەکە ورد بـەوە. مـسۆگەر ئـەم جـارە کەلوپـەلی رەنـگ سـەوز زۆرتر دەبینی. بەڵام رەنگە پێـت وابـێ ئـەم ژوورە هـیچ شـتێکی سـەوزی لـێ نیـە. بڕوانـە پشتەوەی خۆت. بەڵێ، ئەوێ هێندێ شتی لێن کـە رەنگیـان سـەوزە. ئێـستا رەنگـی شـین لەبەرچاو بگرە. راستە. ئێستا وردتری و دەتوانی زۆر کەلوپەلی شین لە ژوورەکەدا ببینی.

ئەگەر قەرار بێ چەند سەعات دواتر شتەکانی نێو ئەو ژوورەتـان وەبـیر بێتـەوە، ٩٩ لـە سەدی خەڵك زۆرتر رەنگە شین و سەوزەکانیان لەبیر ماوە. ئاکـام؟ لـە راهێنـانی یەکـەم دا کاتێك داوام لـێ کردی سەرنجی خـۆت بخەیـە سـەر رەنگـی قـاوەیی نـەت تـوانی جگـە لـەو رەنگە رەنگەکانی دیکە ببینی، تەنیا رێگـای رەنگـی قاوەییـت دا بێتـە زەینتـەوەو ئـەوانی دیکەت لە زەینی خۆت لابردن، وانیە؟ هەربۆیە ئەوانی دیکەت هەر نەدی. ژیانیش هەروایـە. زۆربەی خەڵك تەنیا لـە رەنگـی قاوەییـیەوە رادەمێـنن و رەنگـە شـادو زینـدووەکانی ژیـان نابینن و بە پێـچەوانەش، هێنـدێ کـەس تـەنیا سـەرنجی رەنگـی سـەوز دەدەن و تەنانـەت ئەگەر رەنگی قاوەییش ببینن بیرەوەرییەکەی لە مێشکیان دا زۆر پڕ رەنگ نابێ.

زەینت لەسەر هەر شتێك خڕ بکەیەوە ئـەوەت دەسـت دەکـەوێ، بـەڵام چـۆن دەتـوانی نوختەی خڕبوونەوەی زەینت دیاری بکەی؟ پرسیاری چاکە. ئەمن چەندین ساڵ لە وەڵامـی ئەم پرسیارە گەڕاوم و تەواوی ئەو کتێبانەم خوێندۆتەوە کە باس لە شێوەی بیرکردنـەوەی پـۆزەتیڤ دەکـەن. پێـشتر لـەبارەی پـۆزەتیڤ بیرکردنـەوەوە بـۆم نووسـیون. دەڵـێن: "پۆزەتیڤ بە". چۆن؟ چۆن دەتوانی پۆزەتیڤ بیر بکەیـەوە؟ ئـەوەی لـەم چـەند سـاڵەدا وەدەستم کەوتوە ئەوەیە کـە ئێمـە نـاتوانین بـیر لـە زۆر مەسـەلەی پـۆزەتیڤ بکەینـەوە. چونکە بە پێی بیروباوەڕی ئێمە ئەوانە بێبایەخن، کەوایە سـەرنجی ئێمـە لەسـەر وان سـاغ نابێتـەوە. بـە جـۆرێکی دیکـە بلـێین، هـەرکام لـە ئێمـە لـە مێـشکی خـۆی دا جـەدوەلێکی بایەخپێدانی دروست کردوە کە لەسەر بناخەی باوەڕو بۆچوونەکانمان دروست بووەو تـەنیا سەرنج دەدەینە ئەو خاڵانە کە لەو جەدوەلەدا بایەخێکی زۆریـان هـەبێ. لـەم بارەیـەوە لـە فەسڵی دواتر دا بە درێژی قسە دەکەین. بەڵام لێرەدا تەنیا بە کورتی دەڵێم فکری ئێمـە لـە هەر ساتێك دا تەنیا رووی لەو شتانە دەبێ کە بە باوەڕی خۆمان بایـەخیان پـتر بـێ. چـۆن لێك دەکەیەوە کە کام شت لە ژیانت دا لە مەسەلەکانی دیکە بەبایەخترە؟

بایەخ دانان بۆ مەسەلە جۆراوجۆرەکان لـە چـۆنیەتیی ژیـانی مرۆڤـەکان دا شـوێنەواری زۆر دادەنێ. دەبلیۆ میشێلت لەبیرە؟ ئـەو چـۆن تـوانی بـەو دەموچـاوە پـڕ برینـەوەو بـەو لەشـە لاوازەوە ژیـانێکی جـوان و دڵگـر وەدەسـت بێنـێ؟ بـەباوەڕی مـن لەبەرئـەوەی لـە هەڵسەنگاندنی ژیان دا ئەوەی بایەخی پـتر بـۆی هـەبوو بـە زیـاتری دەدی و بـە پێـچەوانە،

بلاشی هەرچەند توانای ماددی و مەعنەویی زۆری هەبوو، تەنیا بەهۆی ئەوە کە ژیانی خۆی پێ بێ بایەخ بوو تەنیا هەستی بە نارەحەتی دەکردو لە ئاخرەکەشی دا خۆی لەنێو برد. لە حاڵێك دا ئەگەر زەینی لەسەر یەکێك لەو هەموو نیعمەتەی لەبەر دەستی دا بوون ساغ کردبایەوە دەیتوانی هەستێکی باشی هەبێ. لەبەرچاوی میشێل چاوقایمییەکەی، ئازایەتییەکەی و تواناکەی بایەخیان چەند جار لە رواڵەت و دەموچاوی پترەو بوونی ئەو جۆرە سروشتانە خۆشحاڵی دەکا، بەڵام بۆ بلاشی هیچ کام لەم ئیمکاناتەی لەبەردەستی دا بوون، بایەخێکی زۆریان نەبوو. کەوایە جەدوەلی بایەخ پێدانی خۆمانە کە جۆری هەستی ئێمە دیاری دەکا.

چۆن دەتوانین بایەخی مەسەلە جۆراوجۆرەکان دیاری بکەین؟ ماوەیەکی زۆر بەدوای وەڵامی ئەم پرسیارەوە بووم. پاشان تێگەیشتم بۆ ناسینی رادەی بایەخی شتێك دەبێ پرسیار بکەی. لەراستی دا لەبارەی هەرشتێکەوە زیاتر لە خۆمان بپرسین، ئەو شتە بۆ ئێمە زیاتر بایەخ پەیدا دەکا. تەنیا بە پرسیار کردن دەتوانین چۆنیەتیی ژیانێك هەڵسەنگێنین. ئەمن تێگەیشتووم کە بیرکردنەوە شتێك نیە جگە لە قۆناغەکانی پرسیارو وەڵام لەگەڵ خۆت. مێشکی ئێوە هەمیشە خەریکی هەڵسەنگاندنی مەسەلە جۆراوجۆرەکانە، واتە هەمیشە لە وەڵامی بۆچییەکان و چۆنەکان دەگەڕێ.

وادابنێن هەرئێستا ئەمن بێمە لای ئێوەو مستێك لە دەموچاوتان بدەم. دەسبەجێ مێشکی ئێوە رەوتی پرسیارو وەڵام دەست پێ دەکا:

١- بۆ وای کرد؟

٢- چۆن دژکردەوە نیشان بدەم؟

رەفتاری ئێوە بەرامبەر بە من بەو وەڵامانەوە بەستراوە کە مێشکتان بەم پرسیارانەیان دەداتەوە. کەوایە هەروەك لە پێش دا گوتم، ئەوەی لەسەری ساغ دەبنەوە هەستی ئێوە دیاری دەکاو ئەو پرسیارانەی لە مێشکی خۆتان دا دەیان هێننە گۆڕێ ئەو شتە دیاری دەکەن کە ئێوە لەسەری ساغ دەبنەوە.

وادابنێ مێشکی تۆ کامپیوتێرێکە. کامپیوتێر زانیارییەکی زۆری تێدایە بەڵام ئەتۆ تەنیا وەختێك دەتوانی ئەو زانیارییە لە کامپیوتێر وەرگری کە پرسیارەکەتی پێ بدەی و زانیاریی لێ داوا بکەی. لە کامپیوتێری مێشکت دا وەڵامی هەموو پرسیارەکانت هەیەو ئەتۆ بە دانی پرسیارەکەت بە مێشك دەتوانی وەڵامەکەی وەرگریەوە. بپرسە، وەڵامت دەداتەوە. ئەگەر هەموو پرسیارێك روون و وردو هەر لەوکاتەدا بەردەوام لە مێشك بپرسرێ و دەرفەتی پێویستیش بۆ دۆزینەوەی وەڵامەکە بدرێ بە مێشك، مسۆگەر وەڵامەکە دەست دەکەوێ و ئەم وەڵامە وەك بایەخێك لە زەین دا دەمێنێتەوە. تەنیا جیاوازیی مێشك و کامپیوتێر ئەوەیە کە هەر پرسیارێك لە مێشك بکەی وەڵامەکەیت دەست دەکەوێ, تەنانەت ئەگەر ئەو پرسیارە لەسەر بناخەی هەقیقەتیش نەبێ. هەر پرسیارێك بکەی کامپیوتێری مێشك دەست دەکا بە گەڕان, دۆسیەکان دەپشکنێ, سەر لە ئارشیڤی بیرەوەرییەکان دەدا, ئەو مەسەلانەی تێی دان بۆ پەیدا کردنی وەڵامەکە دەستەبەندی دەکاو لە هەرحاڵ دا دەگاتە وەڵامێك, ئەگەرچی لەوانەیە راستیش نەبێ.

بۆنموونە, ئەتۆ لە خۆت دەپرسی: "بۆچی ئەو هەموو پێشهاتە ناخۆشەم دێتە سەر رێ؟"

مێشك دەست دەکا بە گەڕان: "بۆچی ئەو هەموو پێشهاتە ناخۆشەم دێتە سەر رێ؟" دەبێ وەڵامەکەی دەست کەوێ, کەوایە سەر لە هەموو ئەو شتانە دەدا کە لەژیان دا گوتووتن, بیستووتن, خوێندووتنەوە یان دیوتن. باشە, هیچ دەلیلێکی بەجێ نیە چونکە ئەم پرسیارە پرسیارێکی واقیعی نیە. بەڵام مێشك دەبێ وەڵامت بداتەوە. کەوایە تەنیا رێگایەك دەمێنێ, ئەوە کە وەڵامێکی پووچی دەست کەوێ: چونکە ئەمن بەدشانسم.

ئەتۆ گەیشتوویە وەڵامی خۆت و ئێستا: "خوایە گیان! ئەمن بەدشانسم و قەت سەرکەوتن بەدەست ناهێنم." هەستێکی خەراپت تێدا دروست دەبێ. ئیدی ناتوانی وەك پێشوو هەوڵ بدەی چونکە ئەو باوەڕە لەتۆدا دروست بووە کە بەدشانسی و دەست بۆ هەر کارێك بەری, لە شکان بەولاوە دەستت ناکەوێ. ئێستا باش تێگەیشتووی ئەو پرسیارانەی لە خۆتیان دەکەی چۆن دەتوانن لە مێشکی تۆدا سیستمێکی بایەخی و بیروباوەڕێك لە تۆدا دروست بکەن کە هەستی خۆش یان ناخۆش لە تۆدا پێك بێنن.

ئەگەر خووی پێبگری هەمیشە پرسیاری نیگەتیف و بێ وەڵامی بەجێ لە مێشکت بکەی, هەستی ڕۆژانەت هەمیشە ناخۆش و نێگەتیف دەبێ و هەست دەکەی هیچ شتێك بەباشی ناچێتەپێش.

ئەگەر وا فێر بووی هەر بیر لە ناخۆشییەکانی ژیان بکەیەوە, هۆیەکەی ئەوەیە کە فێر بووی بەردەوام پرسیاری وا لە خۆت بکەی کە دەبنە مایەی ئەوە هەستێکی خەراپت تێدا دروست بێ. بەجۆرێکی دیکە بڵێین, ئەتۆ هەموو ڕۆژێ ریزە پرسیارێکی تایبەتی و روون لە خۆت دەکەی کە لە جیاتی وزەو شادمانی, هەستی سستی و نائومێدیت دەدەنێ. بۆنموونە, ئەتۆ هەموو ڕۆژێ و هەموو کات و ساتێك لە خۆت دەپرسی: "بۆچی ئەو هەموو پێشهاتە ناخۆشەم دێتە سەر ڕێ؟" ئەم جۆرە پرسیارانە تەنانەت پێش ئەوەش کە مێشك بۆ وەڵامدانەوەیان دەست بکا بە گەڕان, پێش زەمینەیەك دەدەن بە مێشك. پرسیارەکە وا هاتۆتە گۆڕێ کە مێشك پێش ئەوەی وەڵامی دەست کەوێ هەموو رووداوە ناخۆشەکانی رابردووی وەبیر دێنەوە.

دیارە لە درێژایی ژیانی تۆدا زۆر رووداوی خۆشیش هاتوونەپێش, بەڵام بە هۆی شێوەی پرسیارەکە گریمانە لەسەر ئەوە دادەنرێ کە لە رابردوودا تەنیا پێشهاتی خەراپ و ناخۆش روویان داوە. هەتا کاتێك بەم جۆرە پرسیار دەکەی, جوابێکی لەم بابەتە وەردەگریەوە. هەرچی مێشکتی لەسەر ساغ کەیەوە هەر ئەوت دەست دەکەوێ.

ڕەمزی دەوڵەمەند بوون

حەز دەکەی ڕەمزی دەوڵەمەند بوونت بۆ ئاشکرا بکەم؟ زۆر ئاسانە. دەوڵەمەندبوون تەنیا بە رەفتاری ڕۆژانەی خۆتەوە بەندە. هەرچەندی هەست کەی زۆرترت هەیە, سامانێکی زۆرترت دەست دەکەوێ و زۆرتر حەز دەکەی ببەخشی. وەختێك بە خەڵکی دیکە دەبەخشی دڵنیای کە پترت دەست دەکەوێ و هەر ڕۆژە هەستێکی باشترت دەبێ. لە راستی دا ئەوە ئاوا ت و هەستەکانی خۆتن کە تۆ دەکەنە کەسێکی دەوڵەمەند یان هەژار.

ماوەیەك لەمەوبەر, پاش کۆنوانسیۆنی نیشتمانیی ١٩٨٨, ئەوکاتە کە جۆرج بووش, دۆن کۆییلی وەك نوێنەری خۆی ناساند, رایەڵەی هەواڵدەریی CNN لە راپرسییەکی گشتی

له ژێر ناوی گەلاڵەی ژمارە ٩٠٠ دا, پرسیارێکی هێنایەگۆڕێ. وەڵامی هەر پرسیارێك بە دەنگێکی پۆزەتیف یان نێگەتیف دەژمێردرا. پرسیارەکە ئەوەبوو: "ئەگەر دۆن کۆییل کەوتبایە ژێر کاریگەریی بنەماڵەکەی و لە ڤێتنام مابایەوە, ناڕەحەت دەبووی؟"

پرسیارەکە جۆرێك گەلاڵە کرابوو کە وای دەبردە مێشکی خەڵکەوە گوایە دۆن کۆییل ئەو کارەی کردوە. داخوا ئەم کارە تۆ ناڕەحەت دەکا؟ دیارە کە بەڵێ. دەزانی چۆن, بە خوێندنەوەی بەشی یەکەمی پرسیارەکە, مێشك ئەوی وەك راستییەك وەردەگرێ و پاشان سەرنجی خۆی دەخاتە سەر بەشی دووەمی پرسیارەکە, واتە "ناڕەحەت دەبی؟" و وەڵام دەداتەوە.

ئەمە رووداوێکە کە هەموو رۆژێ دووپات دەبێتەوە. ئەتۆ هەمیشە هێندێ پرسیار لە خۆت دەکەی کە پێش زەمینەیەکی نێگەتیڤت دەدەنێ. ئەم پرسیارانە ئەو باوەڕە لە مێشکی تۆدا دروست دەکەن کە هۆش و تواناو شارەزاییەکی کەمت هەیە. مێشك لەگەڵ پێش زەمینەیەکی ئاوا وەڵامی ناخۆش و نابەدڵ وەردەگرێتەوە.

ئەگەر لە خۆت بپرسی: "باشە بۆ ناتوانم لە شەڕی ئەم زێدەکێشە نەفرەت لێکراوە رزگار بم؟" مێشك لە پرسیارەکەت وا تێدەگا کە ناتوانی کێشی لەشت کەم بکەیەوە. بۆیە وەڵامێکی لەم بابەتە بۆتۆ پەیدا دەکا: "ئیشتیام زۆر بەهێزەو ناتوانم کۆنترۆڵی بکەم." ئەم وەڵامە لە رادەبەدەر نائومێدی سازەو ئەتۆ هەست بە پووچی دەکەی, چونکە توانای کۆنترۆڵی خۆتت نیە. ئەتۆ باوەڕ دەکەی کە لە هەر میتۆدێکیش کەڵك وەرگری هیچ ئاکامێکت دەست ناکەوێ و نائومێدی و ناڕەزامەندی لەخۆت هەموو ئەندامت دادەگرێ.

ئەگەر دەتەوێ ئاکامی نائاساییت دەست کەوێ باشترە جۆری هێنانەگۆڕی پرسیارەکانت بگۆڕی. بۆنموونە لەخۆت بپرسی: "چۆن دەتوانم زۆر زوو کز بم تا لە رێك و پێکیی ئەندامم لەزەت وەگرم؟" یان "چ بکەم باشە تا رۆژ بەرۆژ کزتر بم و سلامەتییەکی زۆرتر بەدەست بێنم؟" ئەگەر چۆنیەتیی پرسیارەکانت بەریەسەر وەڵامی باشتریشت دەست دەکەوێ. ئەگەر لە خۆت بپرسی: "چۆن دەتوانم رێك و پێکیی ئەندام وەدەست بێنم تا لەزەتی لێ وەرگرم؟" بێگومان وەڵامێکت بۆ کەمکردنەوەی کێشی لەش دەست دەکەوێ. چونکە بە پرسیارەکەت کزبوونت لەگەڵ خۆشی گرێ داوەو مێشکی تۆ ئاشقی

بەدەست هێنانی لەزەت و خۆشییە. کەوایە لە وشەگەلی جادوویی بۆ هێنانەگۆڕی پرسیارەکانت کەلك وەرگرە تا وەڵامی مۆجیزەیی وەرگریەوە. ئەگەر چۆنیەتیی ئەو پرسیارانەی هەموو رۆژێ لە خۆتیان دەکەی بێتە خوارێ، چۆنیەتیی ژیانیشت دێتەخوارێ.

ئەگەر لە خۆت بپرسی: "بۆچی ناتوانم شتێك فێر بم؟" نابێ چاوەڕوان بی مێشکت وەڵام بداتەوە: "نەخەیر، وانیە، ئەتۆ توانایەکی زۆرت بۆ فێربوون هەیە." بەڵکە بەهێنانەگۆڕی ئەو پرسیارە، ئەو باوەڕە لە زەین دا جێ دەگرێ کە ئەتۆ هیچ هۆش و زیرەکییەکت نیە. کەوابێ لەمەودوا ئیدی زەحمەتی فێربوون وەبەر خۆت نانێی. چونکە پێت وایە هەوڵی تۆ بۆ فێربوون بێسوودە.

ئەمن ئەو پرسیارانەم کە بە بۆچی دەست پێ دەکەن، ناوناوە پرسیارگەلی بێکۆتایی: "بۆچی ئەو هەموو پێشهاتە ناخۆشەم دێتە سەر ڕێ؟" بێگومان مێشکی تۆ بۆ پرسیارێکی وا وەڵامێکی روون و وردی دەست ناکەوێ.

تەکنەلۆژیی چارەنووس

چەند ساڵ لەمەوبەر یەکێك لە کارمەندەکانم دراوێکی زۆری پاشقول داو ون بوو. ئەمن زۆر ناڕەحەت بووم. لە دڵی خۆم دا دەمگوت: "ئەمن قەت چاوەڕوانیی وام لێی نەبوو! بۆ وای کرد؟" ئەم پرسیارە بەردەوام لە مێشکم دا دەخولایەوەو شێتی دەکردم. دەمزانی کە بە گۆڕینی باری فیزیکیی لەشم هەستی خۆشم بگۆڕم بەڵام نەم دەویست وا بکەم. بە پرسیاری جۆراوجۆر خۆم سەرکۆنە دەکرد: "بۆچی وای کرد؟ بۆچی ئەم وەزعەی بۆ هێنامەپێش؟" دیارە ئەم بۆچییانە وەڵامێکیان نیەو تەنیا کارێك کە لە دەستیان دێ، ئازارو ئەزیەتی تۆیە. سەرەنجام ئەمنیش گەیشتمە ئەو ئاکامە کە دووپات کردنەوەی ئەم بۆچییانە جگە لە ناڕەحەتی شتێکی بەدواوە نیەو بەهیچ جۆر ژیانی من باشتر ناکا. باشترە پرسیاری وا لە خۆم بکەم کە ئاکامێکی بۆ من بەدواوە بێ. بۆیە فکرم کردەوە کە لە ژیان دا چ شتێك بۆ من لە هەموو شتێك بەنرخترە؟ باشە، ئەمن ئاشقی فێربوونم. کەوایە ئێستا دەبێ لە خۆم بپرسم: "لەم رووداوە دەتوانم چ فێر بم؟" ئەم پرسیارەم چەندین جار لە خۆم کرد.

له ماوەی سێ مانگی دواتر دا تەواوی سەرنجی من کەوتە سەر دەسکەوتنی وەڵامی ئەم پرسیارەو ئاکامی تێفکرینەکەم, نیشاندانی تیۆرییەك بوو بەناوی **تەکنەلۆژیی چارەنووس**. گریمانەیەك لەبارەی ئەوە کە چۆن دەتوانین لەو خەتاو هەڵانە کە رۆژانە تووشیان دەبین کەم بکەینەوەو بەم جۆرە داهاتوو بەو چەشنە کە دەمانەوێ دروست بکەین. لەم گریمانەیەدا بە وردی ئەوەی دەبێتە هۆی دەرکەوتنی رەفتارە ئینسانییەکان شی کرابۆوە. وەڵامی مێشکی من بۆ پرسیارێك کە لێم کرد, گەڵاڵەی گشتیی تەکنۆلۆژییەك بوو. تەکنۆلۆژییەك کە توانیم بە پەروەردە کردنی بەرنامەیەکی فێرکردن رێك بخەم. لە پاشان سیمینارێکم بە بەشداریی ٦٥ کەس لە ماڵەکەی خۆم پێك هێنا. ئامانجمان ئەوە بوو کۆمەگی خەڵکی بکەین کە کەمتر تووشی هەڵە بن و بتوانن ژیانی خۆیان بەو جۆرە کە حەز دەکەن بەرنامەڕێژی بکەن. هەرچەندی لەو خەتایانە کە رۆژانە تووشیان دەبین کەم بکەینەوە, ژیانمان بۆ لایەك دەکێشرێ کە لە بەرەوژوورچوون نیزیکترە. بە کۆمەگی ئەم تەکنۆلۆژییە خەڵك دەیان توانی لە خەباتی ژیان دا سەرکەون.

بەهێنانەگۆڕی پرسیارێکی سادە "لەم رووداوە دەتوانم چ شتێك فێر بم؟" توانیم هێندێ بەرنامەی سەرسوڕهێن بۆ خەڵکی رێك بخەم کە منیان لەو وەزعە نارێك و پێکە رزگار کرد.

ئێوەش هەروا پرسیار لە خۆتان بکەن. ئەگەر ئەمڕۆ لەگەڵ هاوسەرەکەتان دەمەقاڵێیەکی توندتان بووەو تووڕەو نارەحەتن, رێگا بە خۆتان مەدەن کە پرسیاری لەم بابەتە بە مێشکتان دا بێ: "ئەم بنیادەمە بۆ بەنسیب من بووە؟ بۆ هەمیشە وا لەگەڵ من رەفتار دەکا؟" بەڵکە لە خۆتان بپرسن: "لەو گیروگرفتەی ئەمڕۆ هاتەپێش دەتوانم چ فێر بم کە یارمەتیم بدا لەگەڵ هاوسەرەکەم باشتر رەفتار بکەم؟"

ئەگەر گیروگرفتێکی لەشیتان بۆ هاتۆتەپێش, ئەژنۆی غەم لەباوەش مەگرن و بەردەوام لە خۆتان مەپرسن: "خوایەگیان! ئەم بەڵایەم بۆ بەسەر هات؟" دەتوانن بە پرسیاری: "چۆن دەتوانم لە تواناکانم کەلك وەرگرم و کۆمەگ بە خۆشم و خەڵکی دیکەش بکەم؟" مێشکتان ناچار بکەن لە جیاتی وردبوونەوە لەو بێهێزییەی ئێستا, بچێتە سەر ئەو هەموو توانا مەزنە کە لە نیهادی ئێوەدا شارراوەتەوە, تا بتوانن مۆجیزە بخوڵقێنن.

چۆن دەتوانم لەم وەزعە کەلك وەرگرم و توانایەکی پتر بۆ کۆمەك بە خۆم و خەڵکی دیکە وەدەست بێنم؟

ئەم جۆرە پرسیارانە رێگا بە من دەدەن زانیارییەکانی نێو مێشکم سەروبن بکەم و لە توانای دەروونیم بەهرە وەرگرم. پاش ئەو رووداوەش هێندێ جار ئەو پرسیارەم بە مێشك دا دەهات کە "ئەو پیاوە بۆ ئەو کارەی لەگەڵ کردم؟" ودووبارە نارەحەت دەبووم, بەڵام ئیدی فێر ببووم چۆن فکری خۆم بەرمە سەر نوختەیەك کە نەك هەر ئازارم نەدا بەڵکوو سوودێکیشی بۆ من بەدواوە بێ. فێر ببووم بەرامبەر گیروگرفتەکان لە خۆم بپرسم: "داخوا دەتوانم لەم گیروگرفتە دەرسێك وەرگرم؟"

دیارە رەنگە ئەم پرسیارە بۆ تۆ پرسیارێکی موناسیب نەبێ, چونکە لە جەدوەلی بایەخ دانانی زەینی تۆدا, فێربوون لە پلەی یەکەمی گرنگی دا نیە. ئەتۆ دەتوانی لەنێو هەر گیروگرفتێك دا بۆ ئەو شتە بگەرێی کە بۆخۆت زۆر گرنگەو دەتوانی بۆت ببێتە مایەی خۆشی و لەزەت. مێشکی من بۆ وەدەستهێنانی لەزەت بەدوای فێربوون دا دەگەرێ, بەڵام دەکرێ لەباری دیکەشەوە بۆ گیروگرفتی من بروانی. بۆنموونە کەسێك کە زۆرم رێز بۆ دادەنا, هەموو دارایییەکەمی دزی و بردی. ئەم پێشهاتە, هەستێکی زۆر ناخۆشی بەدواوەیە بەڵام وەختێك لە خۆم بپرسم: "چ خاڵێکی مەزەدار لەم رووداوەدا هەیە کە هەتا ئێستا بۆ من دەرنەکەوتوە؟", ئەگەر بۆ پێکەنین بگەرێی, مسۆگەر هەستێکی باشترت دەبێ. وەختێك پرسیارێك دێنیە گۆرێ, مێشکی تۆ بەراستی حەز دەکا وەڵامەکەی بدۆزێتەوە. رەنگە لە یەکەم قۆناغ دا شتێکت بە فکر دا نەیە بەڵام ئەگەر بەراستی حەز بکەی وەڵامەکەت دەست کەوێ و ئەو پرسیارە چەندین جار لە مێشکت بپرسی, دەگەیە وەڵامەکەی. بۆنموونە دەنگۆیەك کە بەدوای دزرانیماڵەکەم دا داکەوتبوو بەراستی گاڵتەجاڕ بوو. ئەتۆش ئەگەر فکر بکەیەوە دەبینی لەگەڵ تاڵیی ئەو پێشهاتەی ئەمرۆ هاتۆتە سەر رێگات, زۆر خاڵی مەزەداریش هەن کە دەتوانی لە ناخی دڵەوە پێیان پێبکەنی.

هەمووومان ئەم قسەیەمان بیستوە کە دەڵێ: "رۆژێك ئاور دەدەیەوە دواوەو بەوەی لەپێش دا گریانت پێ هاتوە, پێدەکەنی؟" ئەم قسەیە بە هەق راستە. کەوایە بۆ

راوەستین؟ بۆ هەر ئێستا پێی پێنەکەنین؟ بۆچی چەندین ساڵ بە ناڕەحەتی بگوزەرێنین, لە حاڵێك دا دەتوانین لەو ماوەیەدا زۆر كاری باش ئەنجام بدەین؟ كەوایە نوختەی كۆكردنەوەی زەینی خۆتان بگۆڕن تا گیروگرفتەكانی ئێستا سادەتر بن و ئاسانتر چارەسەر بكرێن.

گیروگرفتەکان شیرن بکەن

چۆن دەتوانین بە گیروگرفتەكان پێ بكەنین؟ ڕێگاكەی گۆڕینی شێوەی هێنانەگۆڕی پرسیارەكانە. وەختێك پرسیارێك لە كەسێك دەكەی دەسبەجێ نوختەی خڕبوونەوەی زەینی دەگۆڕێ. ئەگەر ئەتۆ ناڕەحەت بی و ئەمن لێت بپرسم ئێستا چ شتێك لە ژیانت دا زۆر باشە, بێگومان وەڵام دەدەیەوە: هیچ شتێك. بەڵام ئەگەر بتوانم ناچارت بكەم بۆ وەڵامدانەوە بیر بكەیەوە, مێشكت دەست دەكا بە گەڕان بەنێو دۆسیەكانی خۆی دا.

گرنگ نیە ژیانی تۆ تا چ رادەیەك خەراپ و ناخۆش دێتە بەرچاو, بێشك لە ژیانت دا هێندێ شت هەن كە بەڕاستی نائاساییین, لەوەدا هیچ گومان نیە. كەوابێ بە بیركردنەوە لەو شتانە دەتوانی هەستێكی نائاسایی و خۆشت هەبێ. هەرچەندیش ژیانت سەخت بێ, سەرەنجام مێشكت زۆر وەڵامی باش دەدۆزێتەوە: لەشی ساغ, هاوسەری دڵسۆز, منداڵی دە بەهۆش, دۆستانی باش, وڵاتێكی پڕ پیت و بەرەكەت كە تێی دا دەژیەی, كارامەیییەكی تایبەتی كە هەتەو... بەم پرسیارە خڕبوونەوەی زەینی تۆ لەسەر ئەو شتەی لە ژیانت دا سەخت و ناخۆشە لادەچێ و دێتە سەر ئەو هەموو نیعمەتە كە خوا پێی بەخشیوی و بێگومان هەستی رەزامەندی وخۆشی جێگای هەستی ئێش و ئازارتان دەگرێتەوە. ئەم كارە لانیكەم تا رادەیەكی زۆر لە تاڵیی گیروگرفتی ئەمڕۆ كەم دەكاتەوە.

هەستی ئەمڕۆی ئێمە, هەرچیەك بێ, ناڕەحەتی یان خۆشی, تەنیا بەوەوە بەستراوە كە لەو ساتەدا زەینمان لەسەر چ مەسەلەیەك خڕ بووبێتەوە. كەوایە با بێین گیروگرفتەكانمان شیرن بكەین, پێبكەنین و چێژ لە ژیان وەرگرین.

وا دابنێ لەم پشوودانەی کۆتایی حەوتوودا, هاواڵەکانت هەموو چوونە خلیسکێن بەڵام ئەتۆ لە ماڵێ دانیشتووی و بۆ تاقیکردنەوەیەکی گرنگ خەریکی دەرس خوێندنی. هەست دەکەی گەوجێکی بێ ئەملاوئەولای, چونکە بە تەنیا ماویەوەو خۆت لە لەزەتی گەڕان و خلیسکێن بێبەش کردوە. بۆیە دڵڕەنجاو و ناڕەحەتی.

بۆ رزگاربوون لەم هەستە تەنیا کار کە دەبێ بیکەی ئەوەیە کە پێچەوانەی ئەم بارەت لەپێش چاو بێ: ئەتۆ لە پشووی کۆتایی حەوتوودا خەریکی فێربوونی هێندێ شتی کە دەتوانن بۆ هەتا هەتایە گۆڕانێکی گەورە لە ژیانت دا پێك بێنن. هاواڵەکانت ماوەیەك ماسوولکەکانیان ماندوو دەکەن و دێنەوەو لەوانەیە تا سبەینێ هەموو شتێکیان لەبیر بچێتەوە, بەڵام ئەتۆ دوارۆژی خۆت پڕبەرهەمتر کردوە. بەم بیرکردنەوەیە هەستی خۆشی سەرکەوتن لە تۆدا دروست دەبێ و دەتوانی بە لەزەتەوە خەریکی فێربوون بی, چونکە تەنیا وەختێك ئەو دەرسەی دەیخوێنی فێر دەبی کە بۆخۆت, فێربوونت هەڵبژاردبێ.

زۆر مەسەلە هەن کە بە سەرنجدانیان دەتوانی هەست بە خۆشی بکەی. تەنیا کار کە دەبێ بیکەی ئەوەیە کە سەرنجی زەینی خۆت لەسەر ئەو مەسەلانە ساغ بکەیەوە. هەڵبژاردن بەخۆتە. ئەگەر لێت بپرسم چ شتێك لە ژیانی تۆدا زۆر باشە, لەوانەیە وەڵام بدەیەوە, هیچ. بەڵام لەو بارەیەوە پتر بیر بکەوە. بەڕاستی چ شتێك لە ژیانت دا زۆر باشە؟ ئەگەر بیر بکەیەوە دەگەیە وەڵام. لە ژیانی هەر کەسێك دا هێندێ شت هەن کە بەڕاستی بەنرخن و دەتوانن هەستی خۆشی و خۆشحاڵی بە هەرکەسێك ببەخشن بەڵام ئەگەر ئەوان خاڵی جێگای کۆبوونەوەی زەینی تۆ نەبن, هەر پێیان نازانی و لە ژیان جگە لە نەگبەتی و بەدبەختی شتێك نابینی, راست وەك بلاشی.

خاڵە پۆزەتیڤەکانی ژیانی خۆتان بناسن و بەخڕکردنەوەی زەین لەسەریان, هەموو کاتێك هەست بە خۆشبەختی بکەن. کەوابوو یەکەمین سوودی پرسیار کردن گۆڕینی خاڵی خڕکردنەوەی زەینی ئێمەیە. بۆ گۆڕینی نوختەیخڕبوونەوەی زەین, هەست و حاڵەتی ئێمە دەسبەجێ دەگۆڕێ. دووەمین سوودێك کە لە پرسیارکردن دەستمان دەکەوێ گۆڕینی شکڵی پالۆێنەی مێشکمانە.

گوتمان مێشکی ئێمە پاڵوێنەیەکی هەیە کە هێندێك لە راستییەکانی ژیانی رۆژانە دەردەکاو نایەڵێ دەرکیان بکەین. بە پرسیارکردن چەشنی کارکردنی ئەم پاڵوێنەیە دەگۆڕین. ئەگەر هەمیشە هەست بە ناڕەحەتی و نائومێدی دەکەن لەبەر ئەوەیە کە تەنیا بیر لە نوختە ناخۆشەکانی ژیانتان دەکەنەوەو هەموو ئەو شتە باشانەتان لاداوە کە لە ژیانتان دا دەگوزەرێن. چما وانیە؟ هەرکام لە ئێمە دەتوانێ لە هەر کاتێك دا دەسبەجێ هەست بە خەمۆکی و دڵتەنگی بکا. چۆن؟ ئەوەندە بەسە فکری خۆمان لەسەر هەموو ئەو ئازارو ناڕەحەتییانە خڕ کەینەوە کە ئەمڕۆ لە دنیادا هەن.

هەر ئێستا ژمارەیەکی زۆری منداڵان لە دنیادا بە زگی هەڵمساو و دەست و لاقی باریك و لاوازەوە لە برسان دەمرن. ئەگەر سەرنج بدەن دەتوانن گریانی ئەو ساوایانە کە لە برسان گۆشتی لەشیان خەریکە دەتوێتەوە ببیسن.

* * *

زۆر باشە، بەسە.

بێگومان ئێستا هەمووی ئێوە هەست بە خەفەت دەکەن. بەڵام دەتوانن بیر لە هەموو خۆشییەکانی جیهانیش بکەنەوە. بە میلیۆن خاڵ بۆ خۆشی هەیە کە هەموو رۆژێ بە پاڵوێنەی زەینی خۆتان لایان دەدەن و ڕێگای خۆنواندنیان پێ نادەن. دەلاقەی مێشکتان بۆ نوختە باشەکانی ژیان بکەنەوە. بیر لە هەموو ئەو خاڵە پۆزەتیڤانە بکەنەوە کە لەم چەند رۆژەدا فێریان بوون. لەبارەی ئەو کەسانەوە بیر بکەنەوە کە ئێوەیان خۆش دەوێ. سەرنجتان بخەنە سەر ئەو توانا بێئەندازەیە کە وەك مرۆڤ لە هەناوی ئێوەدا بە ئەمانەت دانراوە. لەبارەی نیعمەتی هەناسەدانەوە بیر بکەنەوە. بیر لە دروستکەر (خالق)ی خۆتان بکەنەوە. بیر بکەنەوە پێوەندی لەگەڵ وی چەند دەبێتە مایەی خۆشی و رەزامەندی. دەتوانن بیری خۆتان لەسەر ئەو ساوایانە خڕ بکەنەوە کە هەر ئێستا دێنە سەر دنیاو دوارۆژێکی زۆر دڵگیرتر لە جیهان دا ساز دەکەن.

ئەگەر بتانەوێ، زۆر مەسەلە هەن کە دەتوانن بە خڕکردنەوەی زەین لە سەریان هەستێکی باشتان هەبێ. دەبێ شێوەی پرسیارەکانی خۆتان کۆنترۆڵ بکەن.

پرسیارەکانمان, ئـەوەی دەچـێتە نێـو مێـشکمان یـان لـە پاڵوێنەکـەی دا لادەدرێ, دیـاری دەکەن. مێشکی ئێمە هەمیشە خەریکی لادانی بەشێك لەو زانیارییانەیـە کـە چـوونە نێـوی, کەوایە بۆچی ئەو مەسەلانە کە لە تواناکان کەم دەکەنەوەو ئێمـە تووشـی سـستی دەکـەن, لانەدەین؟ بۆچی ڕێگا بە خاڵـە توانـا بەخـشەکان نـەدەین بێنـە نێـو مێـشکمانەوە؟ ئەگـەر کۆنترۆڵـت بەسـەر چـۆنیەتیی پرسـیارەکانت دا هـەبێ دەتـوانی سەرچـاوە دەروونییـەکانی خۆت وەجووڵە بخەی. لەبیرت نەچێ هـەمووی ئێمـە پاشـەکەوتێکی زۆری تواناکـان هەیـەو دەتـوانین بـێ بەسـترانەوە بـە هـیچ کـەس سـەرکەوتن بەدەسـت بێـنین. بـە هەڵـە نەچـی, مەبەستی من ئەوە نیە کە نابێ لە خەڵکی دیکەوە شت فێر بین یان ئـەوان وەك سەرمەشـق هەڵبژێرین, بەڵکە دەمەوێ بزانی ئەوەی بۆ سەرکەوتن پێویستتە لە هەناوی خۆت دا هەیە. پاشەکەوتەکان لەوێن, تەنیا ئەوەندەی دەوێ دەریـان بـێنی و ئـامرازی کـاریش پرسـیارە. پرسیار, بەو مەرجە بە شێوەیەکی موناسیب بێتەگۆڕێ.

ئەگـەر لـە دەسـتپێکردنی کارێـك دا لـەخۆت بپرسـی: "خوایـەگیان داخـوا بەڕاسـتی سەردەکەوم؟" هەر لە سەرەتاوە تۆوی گومانت لە زەینی خۆت دا چاندوە. هەستی گومـان تۆ دەخاتە وەزعێکەوە کە ناتوانی لە تواناکانی خـۆت بـە باشـترین شـێوە کـەلك وەرگـری. بـەڵام ئەگـەر بپرسـی: "چـۆن دەتـوانم ئـەم کـارە بـە باشـترین شـێوە ئـەنجام بـدەم؟" و هەمیـشەش ئـەم پرسـیارە لـەزەینی خـۆت دا دووپـات بکەیـەوە, دەسـتت بـە گەنجینـەی تواناکانت رادەگا. لەبیرت نەچێ هەرچی لـە مێـشکت بپرسـی, بـە دڵخـوازی خـۆت وەڵامـت دەداتەوە. ئەگەر پرسیارەکەت تێکەڵ بە گومان بێ یـان دەنگـت پـڕ لـە دوودڵـی بـێ, ئـەو وەڵامەت دەست دەکەوێ کە لەبەرچاوتانە, ئەویش ئەوەیە کە: "ئیمکانی سـەرکەوتنم لـەم کارەدا شتێکی وا نیە."

باشترین مامۆستایان و پێشەنگانی زانـست و دیـن هـیچ وەخـت مۆعیزەیـان نـەدەکرد, بەڵکە پرسیاریان دەکردو لەگەڵ خەڵکی دیکـە لـە وەڵامـەکان دا دەبوونـە شـەریك, چـونکە دەیان زانی بە مۆعیزەو ئامۆژگاری شتێکی زۆر کەم فێری خەڵکی دیکـە دەکـەن, بـەڵام بـە پرسیار کردن ئەوانیان فێر دەکـرد لـەوەی لـە هـەناوی خۆیـان دا هەیانـە کـەلك وەرگـرن و وەڵامەکان بدۆزنەوە.

جان ئێف کەنەدی دەیگوت: "مەپرسن وڵاتەکەتان چی بۆ کردوون, بپرسن ئێوە چیتان بۆ وڵاتەکەتان کردوە ! " ئەو دەیەویست لاوانی ئەم وڵاتە, لە هێزی خۆیـان بـۆ پەرەپێـدانی وڵات بەهرە وەرگرن. لەبیرمـە خوێندوومەتـەوە هایـدڵ بێـرگ داهێنـەری فیزیکـی کوانتـۆم, گوتوویەتی: "سروشت قفڵی نهێنییەکانی خۆی تەنیا بۆ کەسانێك دەکاتـەوە کـە پرسـیاری لـێ دەکەن."

پرسیاری بێ ئەژمار هەن کە بە دووپات کردنـەوەیان هێـزی دەروونیمـان ئـازاد دەبـێ و تواناکمان پێ دەبەخشێ. ئەمن ناوم لەو پرسیارانە ناوە پرسیاری توانابەخش. دەبێ فێر بن هەموو ڕۆژێ چەند پرسیاری وا لە خۆتان بکەن کە تواناتان پێ ببەخشن.

بەڕێـوەبەریی هــەسـت

ئەمن هـەموو سـەرکەوتنی ژیـانی خـۆم بـە قـەرزداری توانایـەکی گـرنگ دەزانم. توانـای "بەڕێوەبەریی هەست". ئەمن فێر بووم چۆن بتوانم هەستی خـۆم کـۆنترۆڵ بکـەم و هـەموو ڕۆژێ بە ئەرکی خۆمی دەزانم ئاگام لە هەسـتەکانم هـەبێ. خـەڵکێکی کـەم ئـەم توانایـەیان هەیە. زۆربەی خـەڵك لـە توانـای خۆیـان کـەلك وەرنـاگرن چـونکە هەسـتی نـاخۆش ڕێگـای بەهرەوەرگرتن لە توانای خۆیانیان پێ نادا.

بە کۆنترۆڵی هەستەکان دەتوانین هەموو لێوەشاوەییەکانی خۆمـان پـەرە پـێ بـدەین, توانای نەرمی نوانـدن, وزەی لـەش و جموجـۆڵ و هەناسـەدان. بـۆ وەدەسـتهێنانی توانـای کـۆنترۆڵی هەسـتەکان دەبـێ خۆمـان بـۆ هێنانـەگۆڕی پرسـیارە توانابەخـشەکان گرێـدراو بکەین, ئەو پرسیارانە کە فکری ئێمە لەسەر پێگەیشتن, خۆشی, لـەزەت و سـەرکەوتن خـڕ دەکەنەوە.

لەنێوان تۆ و ئەو کەسەدا کە وەك سەرمەشقی سـەرکەوتن هـەڵت بـژاردوە, جیاوازییـەك نیە جگە لەوە کە ئەو دەتوانـێ لـە فکـرو لەشـی خـۆی بـێ هـیچ سـنوورێك کـەلك وەرگـرێ چونکە فێر بووە چـۆن ئاگـای لـە هـەموو هەسـتەکانی هـەبێ. ڕەنگـە ئـەم کـارە تـەواو بـە بێئاگایی ئەنجام بدا, بەڵام گـرنگ ئەوەیـە کـە دەتوانـێ لـەم توانایـە بـەهرە وەرگـرێ. زۆر کەس هەن کە توانـای تـەواو کردنـی کـاری گـەورە گـەورەیان هەیـە, بێئـەوەی چـۆنیەتیی

ئەنجامدانیان فێر بووین. لەبیرت نەچێ هەرچی سەرنجی لێ بدەین, فکری خۆمانی لەسەر خڕ کەینەوەو هەوڵ بدەین هەموو ڕۆژێ بیری لێ بکەینەوە, بەشێوەی باوەڕێکی بەهێز لە مێشکمان دا دەبێتە نەخش. ئەوە گرنگ نیە کە ئەوەی فکری خۆتی لەسەر خڕ دەکەیەوە چەندە دوور لە دەست پێڕاگەیشتن دێتە بەرچاو, هەر ئەوە کە هەموو فکری تۆی بەخۆوە خەریك کردوە دەبێتە هۆی ئەوە ڕۆژ لە ڕۆژ زیاتر بۆ وەدەستهێنانی هەوڵ بدەی. هەموو ڕۆژێ لە ڕۆژی پێشوو جیاوازتر دەبی و هەموو ڕۆژێ لەوەی دەتەوێ نیزیکتر دەبیەوە چونکە فکرو لەشی تۆی بەدەستەوە گرتوە.

زۆر لەو گیروگرفتانە کە بە باوەڕی ئێمە چارەسەریان نامومکین یان دژوارە, هەربۆیە وا دێنە بەرچاو چونکە شێوەی بیرکردنەوەمان لەوان بەو جۆرەیە. فکری تۆ بەتەواوی لەسەر ئەوەی دژوارە خڕ بۆتەوە, بۆیە ڕێگایەك بۆ چارەسەری نابینی, کەوایە بۆچی ئەم بەراوردە پێچەوانە ناکەیەوەو بیر لە میتۆدی مومکین بۆ گەیشتن بە ئامانج ناکەیەوە؟ ئەمن خۆم بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانم, لە جیاتی بیرکردنەوە لەوە کە: "خوایەگیان بۆچی ناتوانم کارێك بکەم؟ ئەم کارە چەند سامناکەو..." , تەواوی فکرم دەخستە سەر ئەوە کە چونکە پێش من کەسانی دیکە توانیویانە سەکەوتوو بن کەوایە ئەمنیش دەتوانم دەرەقەتی بێم هەربۆیەش توانیم سەرکەوتنی وا بەدەست بێنم کە لەبەرچاوی خەڵکی دیکە سەرسوڕهێن بوو.

ئەگەر بەتۆ بڵێن گیروگرفتەکەت ڕێگەچارەی هەیە لەوانەیە باوەڕ نەکەی و تەنانەت تووڕەش بی. هەتا کاتێك هەموو سەرنجی تۆ کەوتۆتە سەر لایەنە ئاڵۆزەکانی گیروگرفتێك, هیچ کەس ناتوانێ پێت بسەلمێنێ کە لە هەڵەدای. کەوایە باشترە لە بەرەنگاربوونەوەی مەسەلەکانی ژیان هەمیشە سەرنج بدەیە خاڵە مومکین و لە چارەسەر هاتووەکان.

مەبەستی من ئەوە نیە کە پاش خوێندنەوەی ئەم کتێبە ئیدی هیچ کاتێك ناڕەحەت, تووڕە یان دڵڕەنجاو نابی. هەموو ئەو هەستانە بە جێگای خۆیان زۆر سروشتی و بەجێن, تەنانەت بەشێك لە ناڕەحەتی و تووڕەبوونەکان لەوانەیە هۆیەکی بەهێز بۆ سەرکەوتن بن.

ئەمنیش لەبەر ناڕەحەتی کاری خۆم دەست پێ کرد, بەڵام ئەوەی بووە هۆی گۆڕانی بارودۆخی من ئەو پرسیارانە بوون کە لە خۆم دەکردن: چۆن دەتوانم لەم ڕووداوە شتێك فێر بم؟ چۆن دەتوانم گەشە بکەم؟ چۆن لەم ئەزموونە شتێك فێر بم کە توانام زیاتر بکا؟

بــه هێنانــەگۆڕی پرســیارگەلی توانابــەخش تــوانیم ســوودێکی بێئــەژمار وەربگــرم. لــە ڕووبەڕووبوونەوەی گیروگرفتەکان دا دەتــوانین بڵــێین: "بۆچــی ئــەم بەڵایــەم بەســەر هــات؟ بۆچی هەمیشە پێشهاتی ناخۆشم دێتە ســەر ڕێ؟ بۆچــی ئــەمن ئەوەنــدە بــەهۆش نــیم کــە بتوانم ئەم گیروگرفتە چارەسەر بکەم؟" دەش توانین بپرسین: "چۆن چاری ئەم گیروگرفتە بکەم؟ چۆن باشترین ڕێگا بۆ چارەسەری ئەم گیروگرفتە بدۆزمــەوە؟ چ بکــەم کــە جــارێکی دیکە گیروگرفتی وام بۆ نەیەتەپێش؟" ئەمــە جیــاوازیی نێــوان ســەرکەوتن و شــکانە. نابــێ وەختێــك هەســتێکی ناخۆشــت هەیــە خــۆت ســەرکۆنە بکــەی بەڵکــە دەبــێ بزانــی وەختێــك هەستێکی خۆشت نیە, دەبێ بگۆڕێی تا چی دیکە بەدەست ئەو هەســتەوە ئــازار نەچــێژی. ئەتۆ ئێستا تەواو دەزانی چــۆن دەتــوانی هەســتی خــەراپ و نــاخۆش لــە خــۆت دەربکــەی. ئەگەر نوختەی خڕکردنەوەی فکرت بگۆڕی دەتوانی هەر ئێستا هەستێکی خۆشت هەبێ.

داوات لــێ دەکەم وەك ڕاهێنان, ئەمرۆ ژمارەیەك پرســیار لــە دەفتەرەکــەت دا بنووســە. ئەمن بۆم بۆتە خوو هەموو بەیانیان پاش لە خەو هەستان چەند پرسیارێك لــە خــۆم بکــەم. لە ڕاستی دا ئــەتۆش هــەروا دەکــەی, بــەڵام بــێ ئــەوەی بــەخۆت بزانــی. مــسۆگەر ئــەتۆش وەختێك ڕیشت دەتاشی یان خەریکی خۆجوان کردنی لەگەڵ خۆت دەکەویە وتووێژ, وانیە؟ بیرکردنەوە شتێك نیە جگــە لــە پرســیارو وەڵام و ئــەوەی لــە درێــژەی ڕۆژەکــەدا ئــەنجامی دەدەی هەر لەسەر بناغەی ئەو پرسیارو وەڵامانەی بەیانیتە, چونکە ڕەفتاری تۆ بەرهــەمی فکری تۆیە, مێشکی تۆ لە تەواوی ساتەکانی ژیــان دا خــەریکی بڕیاردانێکــە کــە بناغەکــەی ئەو پرسیارو وەڵامانانەن کە لەگەڵ مێــشکت باســت کــردوون. بەشــی زۆری ئــەو پرســیارانە نائاگایانەن, لــە حاڵێــك دا ئــەو ڕەفتارانــەی ئێمــە لەســەر بناغــەی وان ئــەنجامیان دەدەیــن ئاگایانەن.

هەموو ڕۆژێ کاتێك ڕیش دەتاشــی, مــووی ســەرت شــانە دەکــەی یــان دەچــیە ســەرکار بێئەوەی بەخۆت بزانی پرسیاران لە خۆت دەکەی. ئەم پرسیارانە عادەتــەن دەبنــە مایــەی سستی و شل و شــەوێقیت: "بۆچــی دەبــێ هــەموو ڕۆژێ ئــەم کارانــە بکــەم؟ بۆچــی دەبــێ هەموو ڕۆژێ بچمە سەرکار؟ و..."

ئەگەر دەتەوێ بە ســەرزیندوویی و بــە دەماغییــەوە کارەکــانی ڕۆژانــەت ئــەنجام بــدەی دەبێ لە خۆت بپرسی: "ئەمرۆ دەبێچ بکەم کە لە دوێنێ خۆشحاڵتر بم؟ چــۆن دەتــوانم لــە

کارەکەم دا سەرکەوتووتر بم؟ چۆن دەتوانم پێوەندییەکی باشتر لەگەڵ ئەندامانی بنەماڵە دامەزرێنم؟"

ئەگەر هەموو ڕۆژێ هەر لە بەیانییەوە شەکەت و ماندووی, هۆیەکەی ئەوەیە کە پرسیاری ناخۆش و جێی ناڕەحەتیت لە خۆت کردوون: "ئەمڕۆ داخوا چ بەدبەختییەك بەرۆکم دەگرێ؟ ئەمڕۆ داخوا سەرۆکەکەم چ بیانوویەك بۆ سەرکۆنەی من دەدۆزێتەوە؟ ئەمڕۆ هاوسەرەکەم بۆ لە دوێنێ بەدئەخلاق ترە؟" پرسیارەکان کۆنترۆڵچی و ڕێنیشاندەری کامپیوتێری مێشکی تۆن.

ئەو پرسیارانەی لە دەفتەری خۆتیان دا دەنووسی دەتوانن ئەمانە بن: "ئێستا لە چ شتێکی ژیانی خۆم زۆر خۆشحاڵم؟" ئەگەر وەڵام دەدەیەوە: "هیچ شتێك" پرسیارەکە ئاوا بێنەگۆڕێ: "ئەگەر توانیبام خۆشحاڵ بم بە چی خۆشحاڵ دەبووم؟" ئەمەی چەندین جار لە خۆت بپرسە.

چ شتێك من دەهەژێنێ؟

شانازی بە چ شتێکی خۆمەوە دەکەم؟

هەر پرسیارێك کە بە هێنانەگۆڕی هەست بە دەماغ و خۆشی دەکەی, بۆ ڕاهێنانی ڕۆژانەت پرسیارێکی موناسیبە. بەم جۆرە پرسیارانە دەتوانی دەسبەجێ خۆشی و لەزەت بکەیە نوختەی خڕبوونەوەی فکری خۆت. بۆ دۆزینەوەی پرسیارە توانابەخشەکان هەوڵێکی زیاتر بدە. کێ لە هەموو کەس زیاتر تۆی خۆش دەوێ؟ ئەتۆ کێت لە خەڵکی دیکە خۆشتر دەوێ؟ تەنیا مەڵێ بابم, دایکم, هاوسەرەکەم... زیاتر لەبارەی هەستی خۆتەوە بیر بکەوەو ڕێگا بە خۆت بدە تامی عیشق بچێژی. با ئەم هەستە هەناوی تۆ بلەرزێنێ. پرسیارە توانابەخشەکانی خۆت بدۆزەوەو هەر ڕۆژە بەشێکیان لە زەینی خۆت دا بێنەگۆڕێ.

پرسیاری بنەڕەتیی ژیانی من ئەمەیە: "چۆن دەتوانم فێر بم؟" ئەوکاتەی زانیاریی تەواوم نیە ماندوو دەبم و هەر کاتێك مێشکم بەدوای وەڵام دا دەگەڕێ, هەست بە خۆشحاڵی دەکەم.

ئەتۆی کە ڕەوتی خۆشی لە هەناوی خۆت دا بەدی دێنی, بە جۆری دەنگت, ئەو حاڵەتەی بە لەشی خۆتی دەدەی و بە شکڵێك کە بە دەموچاوتی دەبەخشی. کەلك

وەرگرتن لە ئامرازی لەش بۆ پێکهێنانی خۆشی میتۆدێکی کارسازە, بەڵام لەویش کاریگەرتر بەهرەوەرگرتن لە پرسیارە توانابەخشەکانە. هەر رۆژە چەند پرسیار لەوانە ئامادە بکەو ئەوەندەیان دووپات بکەوە هەتا مێشکت وەڵامت دەداتەوە. ئێستا بە ئاسانی دەتوانی هەموو بەیانییەك هەستی خۆت بگۆڕی و ورەیەکی بەرزت هەبێ. وەختێك مێشك بەدەماغ و خۆشحاڵە بەدوای وەڵام دا دەگەڕێ و هەر رۆژە چەند هۆیەکی زیاتر بۆ خۆشحاڵی و رەزامەندی لە ژیان پەیدا دەکەی. تامی هەستی خۆشی ژیان دەچێژی و چوون هەموو رۆژێ هەستی پێ دەکەی ئەو هەستە لە سیستمی دەماریی تۆدا تۆمار دەکرێ. ئەم میتۆدە بەشێك لە تەکنەلۆژیی چارەنووسە.

دەفتەری سەرکەوتنی خۆت لێك بکەوە. پێنج پرسیاری توانابەخشی تێدا بنووسەو هەموو بەیانییەك پێش ئەوەی لە جێی بێیەدەر پێیان دا بچۆوە. هەوڵ بدە ئەم میتۆدە بۆخۆت بکەیە خوویەك. خوویەك کە دەتوانێ سیستمی دەماریی تۆ گرێدراو بکا هەتا زەینت لە خەو هەستان و دەست پێکردنی رۆژ لەگەڵ خۆشی بە هاوئاواز بزانێ. کەوایە باشترە هەموو رۆژێ لەم بەرنامەیەدا ئەم راهێنانە ئەنجام بدەی. پێنج پرسیار رێك بخە کە ببنە هۆی ئەوەی پەی بە سەرچاوەکانی نێو هەناوی خۆت بەری. مەڵێ: "خوایەگیان بۆ دەبێ لەم سەعاتەدا لە خەو هەستم و ئەمانە لە خۆم بپرسم؟" ئەمە کارێکی تازە نیە, پێشتریش ئەوت ئەنجام داوە, بەو جیاوازییەوە کە جاران پرسیارەکانت هەستێکی نێگەتیڤ و ناخۆشیان لەتۆدا دروست دەکرد.

ئەوکاتەی دەفتەری سەرکەوتنی خۆت بۆ نووسینی پرسیارەکان لێك دەکەیەوە, تەماشایەکی ئەوانە بکە کە لە رۆژی یەکەمەوە تێت دا نووسیون. داخوا سەرنجت داوەتە ئەو گۆڕانەی لە تۆدا پێك هاتوە؟ بێگومان ئێستا باشتر بڕیار دەدەی, بەهێزتر کار دەکەی و لە پێوەندی سازکردن لەگەڵ خەڵکی دیکەدا سەرکەوتووتری.

وێ دەچێ ئەگەر بڕیارت دابێ گۆڕانێك لە ژیانت دا پێك بێنی, بۆنموونە کێشی لەشی خۆت کەم بکەیەوە یان سیگار تەرك بکەی, لەم گۆڕینەدا پێشکەوتنێکی بەرچاوت بووبێ و ئێستا روانینێکی باشترت بۆ ژیان هەیە. پێشنیار دەکەم پاش تەواو بوونی ئەم بەرنامەیە دیسان هەموو رۆژێ بیروباوەڕت, ئەوەی فێری بووی و چاوەڕوانیت لە ژیان لە دەفتەرێك دا بنووسی. ئەمن چەندین ساڵە دەفتەرێکی وا ئامادە دەکەم و رای دەگرم. ژیان بەنرخەو

هەرچـی تێـی دا دەگـوزەرێ بـایی ئەوەنـدە هەیـە تۆمـار بکـرێ و بپـارێزرێ. بـۆ مـن چاولێکردنەوەی دەفتەرەکانم ڕێگایەکە بۆ لێکدانەوەی رابردوو و هەڵسەنگاندنی ڕۆژەکـانی ژیانم. ئەگەر ئەو جۆرە دەفتەرانەت هەبن دەتوانی رادەی گەشەکردن و پێشکەوتنی خـۆت لە ژیان دا هەڵسـەنگێنی و لـەوەی رابـردوە بـۆ داهـاتووت بـەهرە وەرگـری. جگـە لـەوەش دەتوانی ئەم دەفتەرانە بە دیاری بدەی بـە منداڵـەکانت تـا ئـەوان پەنـدیان لـێ وەربگـرن. چونکە ئەزموونەکانی تۆ زۆر بەنرخن.

سبەینێ لە باسی دواتر دا, **نهێنیی سەرکەوتن** بۆتۆ دەکەوە.

ڕۆژی حــەوتــەم

نهێنــیی ســەرکــەوتن

ئەمڕۆ دەمەوێ هەنگاوێکی دیکە لە ڕێگای سـەرکەوتن دا بـەرەوپێش بـچین و دەرگـای یەکی دیکە لە گەنجینەکانی توانات بۆ لـێ بکەمـەوە. دەرسـی ئـەمڕۆمان لـەبارەی بـاوەڕو بایەخەکانی ئێمە یان بە جۆرێکی دیکە بڵێین سەرچاوەکانی سەرکەوتن یان شکان لە ژیانی ئێمە دایە.

باوەڕ یانی ئەو شتە کە تۆ ناچـار بـە کـارکردن دەکـا. ئـەوەی باوەڕمـان پێیـەتی هـۆی بنەڕەتیی دەرکەوتنی هەموو ڕەفتارێکە. ڕەنگە بڵێی: "ئەتۆ بۆخۆت دەتگوت نارەحـەتی و خۆشی هۆیەکانی کۆنترۆڵ کردنی ڕەفتار لە ژیانی ئێمەدان!" بەڵێ, ڕاستە, بەڵام هـەمووی ئێمە لە درێژایی ژیان دا فێـر بـووین ناوێـك لـە ڕادە جۆراوجۆرەکـانی نارەحـەتی و خۆشـی بنێین و ئەو ناوانە هەر ئەو بایەخانەن کە قسەیان لـێ دەکەین.

بۆنموونـە سـەرکەوتن, چاونەترسـی, خـۆش ئـەخلاقی, ئاسـوودەیی یـان هەسـت بـە ئەمنیـەت, ئەگـەر ناچـار بـی لـەنێو ئـەم بایەخانـەدا تـەنیا یـەکێك هەڵبـژێری, کامـەیان هەڵدەبژێری؟ دیـارە وەڵامـی هەرکـەس لەگـەڵ یـەکێکی دیکـە جیـاوازە. هێنـدێك دەڵـێن: "دیارە سەرکەوتن." ئەوانی دیکە لێی زیاد دەکەن: "باشە, سەرکەوتن چاکە بـەڵام ئـەمن دەمەوێ چاونەترس بم." ژمارەیەکیش دەڵێن: "ئەمن دەمەوێ خـۆش ئـەخلاق بم. کەسـێك کە خۆش ئەخلاق بێ دۆستی زۆری دەبن و بەم شێوەیە کاتێکی خـۆش لـە ژیـان دا بەسـەر دەبا." لەوانەیە لەنێو ئێوەدا کەسێك هەبێ کە بڵێ: "بەڵێ, بـوونی هـەمووی ئەمانـە باشـە بەڵام ئەوەی ئەمن لە ژیان دا دەمەوێ, عیشقە. هەرچیشت هەبێ, بەبێ عیشق هیچ بایەخی نیە."

گوێم لێیە یەکی دیکە لەئێوە دەڵێ: "نا, چما دەکرێ بنیادەم تەنیا بە ئاشقەتی بـژی؟ چ سوودێکی هەیە بنیادەم ئاشق بێ بەڵام لە ژیانی دا هەست بـە ئاسـوودەیی نـەکا؟ ئـەمن

تەنیا ئاسوودەییم دەوێ." هێندێکیش دەڵێن: "هەموو ئەمانە لەولا دابنێن. ئەمن تەنیا دەمەوێ هەست بە ئەمنیەت بکەم. ئەگەر ئەمنیەتم هەبێ ئاسوودەیی فکرییش بەدەست دێنم."

قەوارەی بایەخەکان

ئێمە لە منداڵییەوە فێر بووین ناوی جۆراوجۆر لەسەر هەستی جۆراوجۆر دابنێین و پلەبەندییان بکەین. هێندێك بۆ ئێمە زۆر گرنگن و بەشێك کەمتر. ئەم پلەبەندییە, بایەخەکانی ئێمە لە ژیان دا دروست دەکا. ئەو هەستانەی ناومان بردن بۆ زۆربەی خەڵك بەلەزەتن, بەلام بایەخەکەیان بۆ هەمووان وەك یەك نیەو هەربۆیەشە کە ژیانی کەسەکان لەگەڵ یەکتر فەرقی هەیە. دەتوانرێ لەو جیاوازییانە بۆ دیاریکردنی رێبازی ژیان کەلك وەربگیرێ. ئەوەی زۆرتر بایەخی بۆمان هەبێ پتری بیر لێ دەکەینەوە. لەراستی دا هەروەك لە پێش دا گوترا, بایەخەکانمان زۆرترین بارستایی بیرکردنەوەمان بۆخۆیان تەرخان دەکەن.

ئەوەتان خوێندەوە کە زەینی ئێمە پاڵوێنەی هەیەو هەرچی بە مێشك دا بێ لەو پاڵوێنەیە تێدەپەڕێ. بەشێکی زۆر لە شتەکانی دەوروبەرمان و بۆچوونەکانمان لەبارەی ژیانەوە لە کاتی تێپەڕبوون لەم پاڵوێنەیەدا لادەبرێن. ئەو بایەخانەی باوەڕمان پێیان هەیە شکڵی ئەو پاڵوێنەیە دیاری دەکەن. بە جۆرێکی دیکە بڵێین, سەرنجمان دەخەینە سەر شتێك کە بۆمان بایەخدارەو ئەوانی دیکە نابینین, یان هەر نەبێ کەمتریان سەرنج دەدەینێ. بایەخەکانمان پێمان دەڵێن لەزەت چیەو چ رەفتارگەلێك دەبنە مایەی خۆشحاڵی و لەزەت, و ئەگەر بەڕاستی باوەڕمان وابێ حاڵەتێك یان رەفتارێك هۆی ناڕەحەتییە, بەهەر نرخێك بێ خۆی لی دەپارێزین. کەوابێ, ئەوەی خەت دەدا بە ژیانی ئێمە پێش هەموو شتێك ئەو بایەخانەن کە بە گشتی بە ناڕەحەتی ساز, یان لەزەت بەخشیان دەزانین و هەروەها رادەی ئەو گرنگییەیە کە بۆ هەرکام لەو بایەخانەی دادەنێین.

هێندێ بایەخی وەك عیشق, جوانی, دەسەڵات, سەرکەوتن, چاونەترسی, خۆشحاڵی یان هەست بە ئەمنیەت ئەو بایەخانەن کە ئێمە بۆ لای خۆیان رادەکێشن و ئێمە هەوڵ

دەدەین لە ژیـان دا تـەنیا بـۆ وەدەسـتهێنانی وان تێبکۆشـین, بـەڵام شـکڵی تێکۆشـانمان بەوەوە دەبەسترێتەوە کە کام لەو بایەخانە بۆ ئێمە پتر گرنگ بێ.

لە راستی دا لەنێو مێشکی هەرکام لە ئێمـەدا ئـەو بایەخانـە کـە باوەڕمـان پێیـان هەیـە پلەبەندی کراون. لە ئارشـیڤی مێـشکی تـۆدا چ بایـەخێك لـە بـەرزترین پلـە دایـە؟ ئـازادی, دەسەڵات, چاونەترسی, هەژان یان هەستی ئەمنیەت؟ هەسـتی ئەمنیـەت بـۆ هـەموو کـەس خۆشە, بەڵام بۆ کەسێك کە چاونەترسی لە سەرەوەی پێرستی بایەخەکانی دایـە, لەوانەیـە هەست بە ئەمنیەت کـەمتر گـرنگ بـێ. کەوایـە رەفتارەکـانی یـەکێکی وا خۆپارێزانـە نـابن. ئەگەر کەسێکی وا باش بناسـن مـسۆگەر لـە بانگهێـشتنی وی بـۆ خۆفرێـدان لـە فڕۆکـەوەو خۆبەردانەوەی ئازاد هیچ گومانێکتان نابێ, چونکە دەزانن چاونەترسی و خۆپێدادان بۆ وی باشترین رێگای وەدەستهێنانی لەزەتە. بەڵام ئەگەر لەنێو دۆستانتان دا کەسـێك هـەبێ کـە هەستی ئەمنیەت بۆ وی لە هەموو بایەخەکان گرنگتر بێ, بێگومان بانگهێشتنی ئێوە بۆ ئەو وەرزشە قبووڵ ناکا. چونکە گرنگترین بایەخ بۆ وی لە ژیان دا خۆ دوورگرتن لە هەر شتێکە کە هەستی نەبوونی ئەمنیەتی بداتێ و چاونەترسی و خۆپێدادان بۆ کەسێکی وا هیچ گـرنگ نیە. ئەم هەقیقەتە لەبارەی ئەو چەمکانەشەوە کە ناڕەحەتی دێنن راستە.

بەبێ شك خەتی ژیانی ئێوە لـە رێبازێك دایـە کـە لـە هـەموو چـەمکێکی نێگـەتیڤ خـۆ بپارێزن, بەڵام ئەو بایەخانەش وەك بایەخە لەزەت بەخشەکانی ژیان هەموویان بۆ ئێوە بـە قەد یەك گرنگ نین. ئێوە لە حاڵەتە نێگەتیڤەکان لە کامیان پتر خۆ دەپارێزن؟ پەرێشانی, تووڕەیی, ناسـاغی, خـەمۆکی یـان شـەرمێونی؟ تێنەکـەوتنی کـام لـەو حاڵەتانـە بـۆ ئێـوە گرنگترە؟ بێگومان ئەو هەستە ناخۆشانەش لە مێشکتان دا پلەبەندی کراون و لە ژیانتان دا کامیان بە باوەڕی خۆتان تەحەممولی دژوارترە, پتری خۆ لـێ دەبوێرن.

ئەگەر ئەتۆ جەدوەلی پلەبەندیی بایەخەکانی کەسێك بناسـی دەتـوانی رێبـازی گـشتیی ژیانی وی بە ئاسانی تێبگەی. بۆنموونە ئەگەر کەسێك بناسیکە دەزانی گـرنگترین بایـەخی ژیانی ئازادییە, دەتوانی وا دابنێی کە خەراپترین هەست بۆ وی لەدەستدانی ئازادییـە. ئـەو بـە هـیچ نرخێـك ئامـادە نیـە خـۆی بـە کەسـێك بفرۆشـێ. رەنگـە بـۆ یـەکێکی وا بایـەخی بەسـتراوەیی سـۆزو خۆشەویـستی بـە کەسـانی دیکـەوە لـە خـوار خـوارەوەی جـەدوەلی پلەبەندیی بایەخەکانی دا بێ و تەنیا ئەگەر ناچار بێ, بە خەڵکی دیکەوە دەبەسترێتەوە.

لەبارەی کەسێکەوە کە یەکەمین بایەخ لە ژیان دا بۆ وی هەست بە ئەمنیەتە چۆن بیر دەکەیەوە؟ داخوا ئەو لە ژیان دا قەت حازر دەبێ ڕیسکی بکا؟ دیارە نا, چونکە چاونەترسی بۆ وی لەباری گرنگییەوە لە پلەی خوار خوارێ دایە. بەڵام هەر ئەو کەسە ئەگەر بگاتە ئەو ئاکامە کە دەبێ جێی بایەخەکانی خۆی بگۆڕێ، چ دەبێ؟ هەستی ئەمنیەت لە سەرەوەی پێڕستەکە بوو, ئەوی دێنینە خوارو چاونەترسی دەخەینە بەرزترین پلەوە. داخوا ئەم گۆڕینە کەسایەتیی ئەو مرۆڤە دەگۆڕێ؟ بێگومان. چونکە ئەم کارە ڕاست بایەخە لەپێشترەکانی ژیانی وی دەگۆڕێ. جۆری ڕوانینی وی بۆ ژیان دەگۆڕێ و لەسەر بناخەی پلەبەندیی تازەی, هەوڵ و تێکۆشانی لەش و ڕەفتارەکان و چارەنووس هەڵدەسەنگێنێ. ئەمە ڕاست ئەو کارەیە کە ئێمە لە سیمیناری "تەکنەلۆژیی چارەنووس" دا ئەنجامی دەدەین.

ئەم سیمینارە دوو ڕۆژو نیو دەکێشێ. ئێمە ڕۆژی یەکەم هەر بۆ لێکۆڵینەوەی بایەخەکانی ئێستای بەشداران تەرخان دەکەین و هەرچی لە ژیان دا دەیانەوێ یان خۆی لێ دەبوێرن بە ئاگاییەوە یان بێئاگایی, دەناسین. پاشان داوایان لێ دەکەین ئامانجەکانی ژیانیان دیاری بکەن و بڵێن لە ژیان دا چ شتێکیان زۆر بۆ گرنگە. ئەودەم ئەوان دەبێ بایەخەکانی خۆیان لەسەر بناغەی ئامانجەکانی ژیانیان پلەبەندی بکەن. ئەم کارە بۆ زۆربەی ئەو خەڵکە زۆر دژوارە چونکە زۆر وایە لەنێو ئامانجەکانیان و ئەو شتە کە لە مێشکیان دا وەك بایەخ باوەڕیان پێی هەیە ناتەبایی دەبینرێ.

ئێوەش باش بیر بکەنەوەو بزانن داخوا ئامانج و بایەخە گرنگەکانی ژیانتان هەردووك لە یەك خەت دا دەچنەپێش یان نا. ئەگەر خەتی بەرەوپێشچوونی ئەم دوانە یەك نەبێ دەبێ بزانن کە هیچ وەخت سەرناکەون. ئەو کەسانەی بایەخەکانیان لە خزمەتی گەیشتن بە ئامانجەکانیان دا نین لەسەرەتای ڕێگای سەرکەوتن دا دەوەستن و هەر لەوێ دا دەمێننەوە.

هێندێ جاریش سەرنەکەوتنی خەڵك بەوەیە کە لە یەك کات دا دوو قەوارەی بایەخییان هەیە. ئەو جۆرە کەسانە هەمیشە لەگەڵ خۆیان لە ناتەبایی و کێشەکێش دان و هێزێکیان بۆ بەرەوپێش بردنی ئامانجەکانیان بۆ نامێنێتەوە.

لەم باسەدا دەمەوێ جۆری بەکارهێنانی بایەخەکان بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانتان فێری ئێوە بکەم.

لە هەنگاوی یەکەم دا دەبێ ئەو بایەخانەی باوەڕتان پێیان هەیە باش بناسن, بەڵام داخوا ئێمە چۆن پەی بەو بایەخانە لە هەناوی خۆمان دا دەبەین؟ باشە, پێویستە پرسیار لە خۆتان بکەن. پرسیارێکی ساکار کە وەڵامەکەی بۆ ئەو کەسانە کە بایەخی جۆراوجۆریان هەیە, جیاواز دەبێ. هەر ئێستا لەخۆتان بپرسن چ شتێك بۆ من زۆر گرنگە؟ دەتوانن کتێبەکە بنێنە لاوەو باش بیر بکەنەوە. پاشان پێڕستێك لەو بایەخانە کە لە ژیاندا زۆریان بایەخ پێ دەدەن ئامادە بکەن. کۆمەگ بە خەڵك, خۆشحاڵی, پێگەیشتنی مەعنەوی, هاوکاری, لەش ساغ و بەدەماغ بوون, دەسەڵات, عیشق و... هەمووی ئەو بایەخانە مرۆڤەکان لە ڕێبازی ژیان دا بەرەوپێش دەبەن.

ڕەنگە لەو پێڕستەدا کە نووسیوتانە هێندێ وشەی وەك بنەماڵە, دراو یان ترۆمبێلیش هەبن, بەڵام دەبێ بزانن هێندێ شتی وەك بنەماڵە یان دراو بە بایەخ دانانرێن بەڵکە ئەوانە ئامرازی گەیشتن بە بایەخن. ئێوە بنەماڵەتان هەر بۆ ئەوە ناوێ کە هاوسەر یان منداڵتان هەبێ. بەڵکە ئەوەی ئارەزووی ئێوەیە ئەو بایەخانەن کە پێتان وایە بە بوونی بنەماڵە دەستتان دەکەون. هێندێ بایەخی وەك عیشق, هەست بە ئەمنیەت یان پێوەندیی مەعنەوی. ڕەنگە ئەگەر باش بیر بکەنەوە, "بنەماڵە" بۆ ئێوە بە مانای گەیشتن بە هێندێ بایەخی دیکەش بێ جگە لەوانەی ناوم بردن. بەڵام بەهەرحاڵ بنەماڵە ئامرازێکە بۆ گەیشتن بە ئامانج.

لەوانەیە یەکێك بڵێ ئامانجی من کڕینی ترۆمبێلێکی گرانباییە بەڵام لە ڕاستی دا ترۆمبێل ئامانجی یەکجاریی ژیانی ئەو کەسە نیەو دەبێ لێی بپرسین: "پێت وایە ئەگەر ترۆمبێلێکی وات هەبوو چ شتێکت بە نسیب دەبێ؟"

ئەویش ڕەنگە وەڵام بداتەوە: "ئازادی.". کەوایە لە ڕاستی دا ئەوەی ئەو دەیەوێ ئازادییەو ترۆمبێل, تەنیا ئامرازێکە بۆ گەیشتن بە ئامانجی یەکجاری.

ئێمە دەمانەوێ بزانین ئامانجی یەکجاریی تۆ کامانەن؟ ئەگەر یەکەمین شتی بە مێشکت دا دێ دراوە دەبێ پتر بیر بکەیەوەو بزانی ئەگەر دراوت هەبێ چ بایەخ گەلێکت دەست

دەکەویێ: "دەسەڵاتی زیاتر, هەقی هەڵبژاردنی زیاتر, ئازادیی زیاتر یان هەر شتێك کە بۆ شەخسی خۆت گرنگە.

لە هەنگاوی دواتردا روونی بکەوە لە کام حاڵەت و کام هەستێك خۆ دەپارێزی و پێرستێك لەو دژەبایەخانە ئامادە بکە. ئەم کارە بایەخێکی تایبەتیی هەیە. چونکە مێشك زیاتر بە دوای خۆپاراستن لە ئازارو ناڕەحەتی دا دەگەڕێ تا وەدەستهێنانی خۆشی. کەوایە باشترە ئەو هەستانە دەستنیشان بکەی کە پێت وایە ئازارو ناڕەحەتییان پێوەیە. بەم کارە تێدەگەی ئەو دژە بایەخانە کە هەستێکی ناخۆش لە تۆدا دەبزوێنن بەڵام ئەتۆ کارێکی ئەوتۆ بۆ خۆلێپاراستنیان ناکەی کامانەن. کەوایە لەخۆت بپرسە چ هەست گەلێك هەن کە لێیان بێزارم و ئیدی نامەوێ هیچ کاتێك تامیان بچێژم. پەرێشانی, تووڕەیی, پووچی, سەرلێشێواوی, خەمۆکی, ناڕەحەتی یان شەرمێونی. هەرکامێکیان بە مێشکت دادێ یادداشتی بکە. پاشان بە پێی ئەو بایەخەی بۆتۆیان هەیە ژمارەیان بۆ دانێ.

ئێستا پرۆژەیەکی تەواو روونت لەوەی لە ژیان دا بۆت گرنگە لەبەر دەست دایە. دەتوانی بە کەلك وەرگرتن لەم پرۆژەیە تێبگەی کە عادەتەن بیر لەگەیشتن لە کام بایەخ و خۆ دوورگرتن لە کام دژە بایەخانە دەکەیەوە.

ناتەبایی هێندێك لە ئامانج و بایەخەکان

هەروەك باس کرا, ئەگەر بایەخەکانت بگۆڕی چارەنووست دەگۆڕێ چونکە ئەوەی هەموو رۆژێ بیری لێ دەکەیەوەو مێشکت لەسەری ساغ دەبێتەوە, دەگۆڕێ. کەوایە بەدوای ئەوەدا رەفتارو کردەوەشت دەگۆڕێ. ئێستا ئەتۆ هێندێ هۆی تازەت بۆ ژیان هەن, خەباتێکی تازەت لەپێش دایە کە خەت و رێبازێکی تازە دەدا بە ژیانت و سەرەنجام چارەنووسێکی تازەت بۆ دەستنیشان دەکا. بەڵام لەوانەیە لەم بوارەدا تووشی ناتەبایی لەنێوان ئامانج و بایەخەکانت دا ببی. رەنگە لە پێڕستی بایەخەکانت دا شتێکی وەك "سەرکەوتن" لە پلەی یەکەم دا بێ, کەچی "هاوکاری" لە پێڕستی تۆدا هەر نیە نیە. ئێستا بۆخۆت بیری لێ بکەوە چۆن دەکرێ بێئەوەی بایەخێك بۆ هاوکاری دابنێی و بەبێ هاوکاریی خەڵکی دیکە سەرکەوتن بەدەست بێنی؟

هـەروەك گوتمـان, پلەبەنـدی و لێـك كردنـەوەی بایەخـەكان لـە گەیـشتن بـە ئامـانج دا بایـەخێكی زۆری هەیـە چـونكە دەتـوانی بزانـی مێـشك و لەشـت لـە چ رێگایـەك دا وەڕێ كەوتوون. جگە لەوەش, دەبێ بزانی ئەم بایەخانە چۆن لـە تـۆدا پێـك هـاتوون. داخـوا لـە ئاكامی بیركردنەوەو هەڵبژاردنێكی ئاقڵانەدا پەیدا بوون؟ پـێم وانیـە. زۆر جـار بایەخـەكانی هەموو كەس لە ئاكامی ئەزموونێكی خۆش یان ناخۆش دا پێك دێـن. هـەموو رۆژێ هـەركام لـە ئێمـە زۆر رووداو لەسـەر خۆمـان رەت دەكـەین. ئـەم رووداوانـە لـە مێـشك دا لەگـەڵ هەستێكی خۆش یان ناخۆش ئەڵقەی پێوەندی دروست دەكەن. هەرچـەندی ئـەو هەسـتانە بەهێزتر بن, ئەو ئەڵقەپێوەندییەی پێك هاتوە پتەوتر دەبێ. ئەو بایەخانەی باوەڕت پێیـان هەیە هەموویان بەرهەمی ئەو ئەڵقەپێوەندییانەن.

رەنگە بڵێی هێندێك لە بایەخەكانت لەدایك و بابت وەرگرتوە, بەڵام ئەو بایەخانـە چـۆن لە مێشكی تۆدا چەسـپاون؟ بێگومـان هـەر بـەو رێگایـەدا كـە پێـشتر روون كرایـەوە. واتـە هەست كردن بەخۆشی یان ناخۆشی. منداڵیی خۆت وەبیر بێنەوە, ئەگەر ئەو كارانەی دەت كردن بە دڵی بنەماڵـەو بەتایبـەتی دایكـت بوونایـە, دەسـبەجێ دەستخۆشـیت لـێ دەكـرا, زۆرتر سەرنجت پێ دەدرا یان خەڵات دەكرای و بـە پێـچەوانەش, ئەگـەر كارەكانـت بـەپێی بایەخەكانی وان نەبایەن, سەركۆنەو تەنانەت تەمبێ دەكرای و بـەم شـێوەیە, بایەخـەكانی وان لە زەینی تۆش دا دەچەسپان.

بەشێك لـە بایەخـەكان كۆمـەڵ بەسـەرمان دا دەسـەپێنێ. هـەر لـە منداڵییـەوە, ئەگـەر بمانەوێ منداڵانی دیكە لەیاری دا وەرمان بگرن دەبێ مل بۆ یاساو میتۆدەكانیـان راكێـشین چونكە ئەگەر وا نەكەین دڵمان دەشكێ. ئەوان سەركۆنەمان دەكەن یان لـەوەش خـەراپتر, پشت گوێ دەخرێین. كەوایە بایەخەكانی وان و هەروەها دژەبایەخەكانیـشیان, بـۆ ئێمـەش دەبوونە بایەخ و دژەبایەخ. ئەم كارتێكردنە پێ بە پێی تۆ پێگەیشتوە.

باش بیر بكەوەو ئەو كەسانە وەبیر بێنـەوە كـە بـە درێـژایی ژیـان بایـەخیان بـۆ دیـاری كردووی. بێگومان مامۆستاكانیش لەو كەسانە بوون كە كاریان كردۆتـە سـەر بایەخـەكانت, بە رێزلێنانت یان سەركۆنەت, و بـەم جـۆرە ئـەتۆ ئێـستا خـاوەنی قـەوارەو بایـەخێكی كـە دیارە بۆ تۆ بەس نیە, چونكە ئەگەر وا نەبایە پێویستییەكت بەم كتێبە نەدەبوو. ئـەتۆ بـۆ

گەیشتن بە سەرکەوتن و وەسەرکەوتن بە نێردیوانی پێشکەوتن دا پێویستیت بە قەوارەو بایەخی تازەتر هەیەو دەتەوێ بایەخ گەلی باشتر لە پێڕستی پلەبەندیی بایەخەکانت دا بگونجێنی یا جێگای هێندێ بایەخ لەو پێڕستەدا بگۆڕی. ئەوەی لەسەرێیە بیهێنیە خواری و ڕێگای بەرەوژوور چوون بە بایەخەکانی دیکە بدەی. چونکە خەڵك لەسەر بناخەی بایەخەکانی خۆیان بڕیار دەدەن کێ بن و چونکە مرۆڤیش بوونەوەرێکە توانای نەرمی نواندنی هەیەو دەبێ لە ڕەوتی ژیان دا هەمیشە بڕیاری جۆراوجۆر بدا, گۆڕانی بایەخەکان و کەم و زیاد بوونی گرنگیی وان لە پێویستییەکانی درێژەکێشانی ژیانە.

تەنیا نوختەی جێی لێ ورد بوونەوە ئەوەیە کە دەبێ بایەخەکان لەگەڵ ئەو ئامانجەی لەبەر چاومانە, یەك بگرنەوە. بۆ گەیشتن بە ئامانجی ژیانت ریزە ئامانجێکی کورت خایەن و چووکتر بگرە بەرچاو. پاشان چاو لە پێڕستی بایەخەکانی خۆت بکەو بزانە ئەو بایەخانەی بۆ گەیشتن بەو ئامانجە پێویستن بە تەواو دەزانی؟ زیاتر زەینی خۆت بخە سەر ئەو بایەخانە کە لە خەتی گەیشتن بە ئامانج دا کاریگەرن و پاش گەیشتن بە ئامانجیش بەوەندانە رازی مەبە. گەیشتن بە ئامانجە کورت خایەنەکان شوێنەوارێکی یەکجار زۆر لەسەر متمانە بەخۆبوونی تۆ دادەنێ. هەروەخت بەسەر گیروگرفتێك دا زاڵ دەبی هەستێکی باشترت هەیە, بۆیە وەدوای ئامانجی دواتر دەکەوی و بە زوویی تێدەگەی ئەوەی ئێستا هەتە لەگەڵ چوار پێنج ساڵ لەمەوبەر بە تەواوی جیاوازە.

ئەگەر بایەخ گەلی موناسیب هەبێ, بە ئامانج گەیشتن مسۆگەرە, بەڵام ڕەمزی کەلك وەرگرتن لەو بایەخانە **ئاگایی**یە. لەبیرت نەچێ کە مێشك هەمیشە تێدەکۆشێ لە ناڕەحەتی دوور کەوێتەوەو خۆشی وەدەست بێنێ. بۆ گۆڕینی ئەو بایەخانە کە ئێستا لەسەرت دان هەر ئەوەندە بەسە. ئەگەر مێشکت تێبگا باوەڕ بە بایەخێك, ناڕەحەتیی بەدواوەیە بە خۆی دەڵێ: "ها, ئەم باوەڕە مایەی ژانەسەرە, ئەمن شتی وام ناوێ." و وەلای دەنێ. بەم شێوەیە دەتوانی باوەڕەکانت بگۆڕی و بایەخی تازەیان لەجێ دابنێی.

ئەوەی دەمەوێ لەم باسەدا بەتۆی بسەلمێنم ئەوەیە کە بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانت دەبێ بایەخەکانی خۆت بناسی و توانای گۆڕینیانت هەبێ, چونکە ئەگەر وا نەبێ جڵەوی چارەنووست لە دەست دا نابێ. بیروباوەڕی تۆ شوێنەوارێکی گەورەی لەسەر چۆنیەتیی

ژیانت هەیە. زۆربەی ئێمە لە ژیان دا هێندێ بایەخمان هەن کە بۆ لای کۆڵانێکی داخراومان رادەکێشن و ئێمە هیچ کلیلێکمان بۆ دەرچوون لەو کۆڵانە داخراوە نیە. بایەخ گەلێك کە بەباشی لە مێشکمان دا نەناسراین و ئێمە بە ئاگایییەوە نەیان ناسین بە کۆمەگێك بۆ گەیشتن بە ئامانج ناژمێردرێن. ئەگەر هەست بە ئەمنیەت بۆتۆ بایەخە, دەبێ بزانی کە ئەو هەستە بۆتۆ بەڕاستی مانای چیە. داخوا نەبوونی ترس لە هێرشی کەسێکی نەناسراو لە نیوەشەودا بۆتۆ بە مانای هەست بە ئەمنیەتە یان ئەو هەستە بۆتۆ بە مانای خۆلێنەدانی هیچ مەترسییەك لە کاروبار دایە؟

بێجگە لەوە, دەبێ کارێك بکەی لەنێوان بایەخەکانت دا هیچ ناتەباییەك نەبێ. بۆ وێنە, ئەگەر چاونەترسی و سەرکەوتن بۆ تۆ لە گرنگترین بایەخەکانن ناتوانی ترس لە شکان لە ریزی پێشەوەی دژەبایەخەکانت دانێی چونکە تەحەمولی شکان مەرجی پێویستی چاونەترسی و سەرکەوتنە, کەوایە هەستەکانت لەلایەك دابنێ. بۆ ئەم کارە هەر ئێستا دەتوانی هەر هەستێك بتەوێ لە خۆت دا پێك بێنی. بڵێ چۆن؟ بۆنموونە ئەگەر بتەوێ هەست بە سەرکەوتن بکەی دەتوانی دەسبەجێ بەدەستی بێنی. تاقی بکەوە. ئەو حاڵەتە کە کاتی سەرکەوتن بەخۆتیەوە دەگری بێنە بەرچاوت و راست وا دابنیشە. تکایە پەلە بکە. پێشتریش گوتم ئەگەر راهێنانەکان ئەنجام نەدەی هیچ سوودێکت لەم کتێبە دەست ناکەوێ, کەوایە هەر ئێستا قیت دانیشە, راست وەك ئەو کاتە کە سەرکەوتنێك بەدەست دێنی, هەروەك لە کاتی خۆشحاڵی دا هەناسە دەدەی, هەناسە بدە. روخسارێکی ئارام بەخۆوە بگرە. ئەگەر لەو جۆرە وەختانەدا پێدەکەنی حەتمەن پێبکەنە. شانەکانت کەمێك بدە پشتەوە. بیر بکەوە کاتێك هەست بە سەرکەوتن دەکەی چۆن قسە دەکەی؟ چۆن بەڕێ دا دەڕۆی؟ چۆن دەڕوانی؟ هەموو ئەو حاڵەتانە بە خۆتەوە بگرە.

ئەگەر ئەم راهێنانە هەموو رۆژێ ئەنجام بدەی دەبینی کە هەر رۆژێك لە رۆژەکەی پێشێ شادتری و هەست بە سەرکەوتن دەکەی و سەیر ئەوەیە سەرکەوتنیش بۆ لات دێ. باوەڕ بکە, چونکە هەستی ئێمە شتێك نیە جگە لە تیشك دانەوەی مێشکمان. تەنیا رێگای بەدەستهێنانی هەستی موناسیب ئەوەیە کە لەشمان بخەینە وەزعیەتێکی موناسیبەوەو زەینمان لەسەر ئەو مەسەلانە خڕ کەینەوە کە دیمەنێکی دڵگریان لە مێشکمان دا هەیە.

زۆربەی خەڵك بە پێچەوانەوە رەفتار دەكەن. ئەوان هێندێ قانوونیان لە زەینی خۆیان دا رێك خستوون كە سەركەوتن لە یاریی ژیان دا یەكجار زۆر دژوار دەكەن. بایەخەكانی ئەوانە ژیان زۆر دژوارو تاقەت پرووكێن دەكەن. ئەوان بۆخۆیان نازانن ئەوەی ژیانی لێ دژوارو بە ئازار كردوون خۆیانن, بۆیە هەمیشە توورەو ناڕەحەتن. بەلاّم ئەم قانوونانە لە كوێ را هاتوون؟ خۆتان, دەوروبەرتان, بنەماڵەتان یان دۆستانتان دروستیان دەكەن. ئەوەی ئێمە لە تەكنەلۆژیی چارەنووس دا فێری دەكەین ئەوەیە كە خەڵك بیروباوەڕو بایەخی تازە لە زەینی خۆیان دا گەلاڵە بكەن. بیروباوەڕێك كە بتوانێ لە خۆوەو بە دوور لەوەی لە دەوروبەردا روودەدا, هەستی دەماغ و سەركەوتنیان پێ ببەخشێ.

بایەخە پۆزەتیڤەكانی ژیان

هیچ كام لە ئێمە ناتوانین ئەوەی لە دەوروبەری روو دەدا بە تەواوی بخاتە ژێر كۆنترۆڵ. ئەگەر بتوانن رێبازو خێرایی هاتنی با بگۆڕن, رادەی فرۆشی✦ خۆشتان بە وردی بەدەستەوە دەبێ. بەلاّم دروست كرن و رێكخستنی پلەی گرنگیی بایەخەكان بەدەست خۆمانە. دەتوانن بایەخ گەلێك هەڵبژێرن كە توانای زیاترتان پێ ببەخشن. بە گشتی باوەڕەكانی ئێوەدوو جۆرن. دەستەیەكیان ئەو باوەڕانەن كە ئەمن ناوم ناون باوەڕی بنەڕەتی: بۆچوونی گشتیی ئێوە لەبارەی خۆتان و خەڵك و هەموو جیهانەوە. لە راستی دا وەلاّمی ئێمە بە هێندێ پرسیاری وەك ئەمن كێم؟ چ توانا گەلێكم هەیە؟و...

ئەگەر وەلاّمی تۆ ئەوە بێ كە: "ئەمن بەهۆش نیم, لە هیچ دا كارامە نیم, خوێندەواریی تەواوم نیە, توانای پێویستم نیە." بێگومان چۆنیەتیی ژیان یان رادەی سەركەوتنت زۆر دێتە خوارێ.

بەڕاست بۆم باس كردوون چەند ساڵ لەمەوبەر ژیانی من چۆن بوو؟ ئەودەم لە ژیانی من دا هیچ شوێنەوارێك لە سەركەوتن نەدەبینرا. لە ژیانم دا لە پەستا هەڵەم دەكردن و هەستم دەكرد لە گەردوونەی رۆژگار جیابوومەوەو هۆیەكەشی تەنیا ئەوەبوو كە ئەو

✦ مانایەكی روونی نیە, بەلاّم لە دەقی فارسییەكەدا وا هاتوەو دەسكاریم نەكرد. وەرگێڕ.

بایەخانەی ئەمن پابەندیان بووم منیان پێچەوانەی ڕێبازی سەرکەوتن ڕێنوێنی دەکرد, بەڵام ئەمن توانیم ژیانی خۆم بگۆڕم. چۆن؟ تەنیا کاری کردم ئەوەبوو کە بەشێك لە باوەڕە بنەڕەتییەکانی خۆم گۆڕی. باوەڕە بنەڕەتییەکانی من لە پێش دا ئەوەبوون کە: "ئەمن زۆر بەهۆش نیم, بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن جاریَ زۆر گەنجم و هەر لەو کاتەدا خوێندەواریی زانستگەشم نیە." ئەو جۆرە باوەڕە ڕێگای پێشکەوتنی لەمن دەبەست.

هەمیشە بیرم لەوە دەکردەوە چۆن دەکریَ بیَئەوەی بڕوانامەی دکتۆرام هەبیَ دەرسی دەروونناسی بڵێمەوە. "چونکە خوێندەواریی زانستگەم نیە کەس گویَ لە قسەم ناگریَ. جگە لەوە زۆر گەنجم, دراوی پێویستم نیەو..." ئەم باوەڕانە یەك لە دوای یەك منیان لە کارو پێشکەوتن دەگێڕایەوە. لەبیرتان نەچیَ مێشکی ئێوە بۆچوونی خۆتان لەسەر خۆتان ڕاست بیَ یان نا, پشت ڕاست دەکا. باوەڕە بنەڕەتییەکانتان دەروازەی دەسەڵات و توانای شاراوەی ئێوەن. باوەڕەکانن کە دیاری دەکەن چ پرسیارێك لە خۆتان بکەن. ئەگەر باوەڕی ئێوە لەبارەی خۆتانەوە لە ڕووی لاوازییەوە بیَ ئەو پرسیارانەی لە خۆتانی دەکەن هەر ئەو پرسیارە بیَ کۆتاییانەن کە بە بۆچی دەست پیَ دەکەن. بۆ وەدەستهێنانی سەرکەوتن ناچارن باوەڕە بنەڕەتی و سەرەتاییەکانتان بگۆڕن. دەبیَ باوەڕگەلێك بەدەست بێنن کە بتان پارێزن.

شکڵی هەر بایەخێك لەبەرچاوی هەرکەس لەگەڵ کەسێکی دیکە لێك جیایە. بۆ وێنە ڕەنگە بایەخی بنەڕەتیی دوو کەس سەرکەوتن بیَ, بەڵام لە باوەڕی یەکێکیان دا سەرکەوتن لەگەڵ ئەوەی کە ئەوی دیکە لەبارەی سەرکەوتنەوە دەیزانیَ فەرقی هەیە. هەرکەسە ڕیزە بۆچوونێکی گشتیی لەبارەی بایەخەکانی خۆیەوە هەن کە لەسەر بناخەی وان ڕیزە قانوونێکی داڕشتوە. ئەو قانوونانەی لە زەینی ئێمە دان بە ئێمە دەڵێن گەیشتووینە ئاکامی دیاریکراو یان نا. ڕەنگە ئەو کەسەی داهاتی پێویستی هەیە هەست بکا کە مسۆگەر سەرکەوتوە, بەڵام یەکی دیکە تەنیا کاتێك هەست بە سەرکەوتن بکا کە هەموو ساڵیَ داهاتی خۆی بەرەوژوور بەریَ. یەك بە یەکی ئێمە قانوونی جیاوازمان هەیە. لەوانەیە بایەخەکانمان یەك بن, بەڵام بۆ گەیشتن بەو بایەخانە قانوونی تایبەت بە خۆمان دەبیَ. ڕێگا بدەن نموونەیەك بێنمەوە.

لـە سـیمینارێكی تـەكنۆلۆژیی چـارەنووس دا كۆمـەڵێك خـەڵك كۆمپانیایـەكیان هـەبوو. سەرۆكی كۆمپانیا پێنج نیعمەتی بنەڕەتی و پێویست بۆ بەختەوەریی هـەبوون. دەسـەڵات, دراو, سەركەوتوویی, هاوكارگەلی باش و بە باوەڕی من بنەماڵەیەكی زۆر بـاش. ئـەم پیـاوە هاوسەرێكی دڵخوازی هەبوو و لەگەڵ منداڵەكانی زۆر گەرم بوو. لە كۆمپانیاش بە ڕێبەرێكی ڕاستەقینەو سەرمەشقی خەڵكی دیكە دەژمێردرا. بە چاكی دەیتوانی لەگـەڵ خـەڵكی دیكـە پێوەندی دامەزرێنێ و شوێنەوارێكی یەكجار پـۆزەتیڤی لەسـەر كەسـانی بەردەسـتی خـۆی هەبوو. لـە كـاری بازرگـانی دا زۆر سـەركەوتوو بـوو و لـەباری دارایـیشەوە كەمایەسـییەكی نەبوو. ئەمن لە سیمینار دا ڕووم لەو پیاوە كردو پرسیم: "بایەخی سەركەوتن لە پێشەوەی پێرستی تۆیە, داخوا سەركەوتووی؟"

گوتی: "نەخەیر."

پرسیم: "بۆ پێت وایە سەركەوتوو نی؟" وەڵامـی دایـەوە: "بـۆ سـەركەوتن دەبـێ پیـاو دراوێكی زۆری هەبێ, بۆنموونە سێ تا چوار میلیۆن لە ساڵ دا, لـە حاڵێـك دا ئـەمن سـاڵانە تەنیا دوو میلیۆن دۆلارم داهاتە! جگە لەوە مرۆڤی سەركەوتوو كەسێكە كە هەمیـشە سـەر زیندوو بێ و لەشێكی ڕێك و پێك و هاوسەنگی هەبێ."

كەوایە ئەو كابرا بلیمەتە هەر لەبەر ئـەوەی پێـی وابـوو داهاتەكـەی بـەس نیـەو كـەمێك قەڵەوە, هەستی بە سەركەوتن نەدەكرد. ئەو قانوونانەی لەمێشكی دا بوون بەویان دەگـوت كە سەركەوتن ئەوە نیە ئەو بەدەستی هێناوە, و هەربۆیەش ئـەو نـەیتوانیبوو ئـەو هەسـتە خۆشە كە تواناو لێوەشاوەیییەكەی بۆی بەدیاری هێنابوو, تێبگا.

پاش ئەوەی ئەو وای گـوت, ئـەمن چاوێكم لـە دەوروبـەری ژوورەكـە كـردو ڕووم كـردە كەسێك كە دیار بوو خـۆش ئـەخلاقترین كەسـی ئـەو گرووپەیـە, لـێم پرسـی: "كاكـە, ئـەی جەنابت؟ داخوا سەركەوتووی؟" ئەو وەڵامی دایەوە: "دیارە!" ئەمن گوتم: "باشە بە چ ڕا دەزانی؟" گـوتی: **"چـونكە پـێم وایـە هـەموو ڕۆژێـك ڕۆژی سـەركەوتنە."** گـوتم: "چـی؟" گوتی: "ئەمن پێم وایە هەموو ڕۆژێ پیاو دەتوانـێ سـەركەوتوو بـێ. كەوایـە ئەگـەر ئـەمڕۆ ناڕەحەتیش بم هیچ ناگۆڕێ, دیسان ئـەو ڕۆژە, ڕۆژی سـەركەوتنەو پیـاو دەتوانـێ لـەزەتی لـێ وەرگرێ. ڕاستە. چما نا؟"

قانوونی تۆ بۆ ئەوەی هەست بە سەرکەوتن بکەی چیە؟ داخوا پێگەیشتنی ئاسانە؟ دەکرێ کەسێك بڵێ: "دەست ڕاگەیشتن بە سەرکەوتن مومکین نیە. ئەمن هەرگیز سەرناکەوم." لەحاڵێك دا لەبەرچاوی خەڵکی دیکە ئەو بەتەواوی سەرکەوتوویە. ڕەنگە ئەتۆش لەو کەسانە بی. باش بیر بکەوە. لەوانەیە ئەوەی لە ژیان دا وەك بایەخی یەکجاریی دەناسی و هەموو تواناو وزەی خۆت بۆ دەست پێڕاگەیشتنی سەرف دەکەی و تەنانەت لەوە کە تا ئێستا وەدەستت نەکەوتوە ئازار دەچێژی, هەر ئێستا لەبەر دەستت دا بێ.

زۆر لە خەڵکی تەواوی ڕۆژەکانی ژیانیان لە ڕێگای گەیشتن بە خۆشی دا بە ئازارەوە دەبەنەسەر, بەڵام لە ڕاستی دا ئەگەر لە ژیان دا زیاد لە ئەندازە هەست بە ئاسوودەیی بکەی ئیدی هاندەرێکت بۆ هەڵدان و پێشکەوتن نابێ. ئەتۆ دەتوانی لە قۆناغەکانی پێگەیشتن لە ڕێگای گەیشتن بە ئامانجیش دا لەزەت لە ژیان وەرگری. چونکە پاش گەیشتن بە هەر ئامانجێك, دەگەیە ئەو ئاکامە کە: "هەمووی هەر ئەمە بوو." و وەدوای ئامانجێکی دیکە دەکەوی. کەوابێ فێر بە لە خودی ژیان, لە هەوڵی گەیشتن بەئامانج لەزەت وەرگری نەك لە ئاکام و بەرهەمەکەی. دەتوانی ئاشقی فڕین بی و لە فڕین لەزەت وەرگری بێئەوەی بیر لەوە بکەیەوە کە کەنگێ دەگەیە شوێنی مەبەست. ژیان شوێنی مەبەست نیە: **ژیان ڕۆیشتن بەرەو شوێنی مەبەستەو** دەبێ چێژی لێ وەرگری.

گوتمان هەرکام لە ئێمە ریزە قانوونێکی هەیە کە بە پێی وان ڕەفتار دەکا. لەوانەیە دوو کەس بایەخی وەك یەکیان هەبێ. بەڵام قانوونەکانیان یەکتر نەخوێننەوە. لەوانەیە دوو کەس یەکتریان خۆش بوێ و خۆشەویستی بۆ هەردووکیان بایەخێکی گرنگ بێ, بەڵام هەریەکەشیان بەپێی قانوونەکانی خۆی عیشق لێك بداتەوە. وەك نموونە ئەمن و خێزانم بەکی, هەردووکمان زۆر گرنگی بە بایەخی ڕێزدانان دەدەین, ڕێزدانانی بەرامبەر بۆ هەردووکمان زۆر گرنگە چونکە بنەماڵەکانیشمان زۆریان گرنگی بەم بایەخە دەدا. بەڵام هەرکام لە ئێمە بۆ ڕێزدانان قانوونی تایبەتیمان هەیە. بەکی لە بنەماڵەیەك دا گەورە بووە کە ڕێزدانان زۆر زۆر بەنرخە. هەرکەس ڕێزی لێ بگیرێ زۆر خۆشحاڵ دەبێ و ئەگەر ڕێزی لێ نەنرێ ناڕازی و دڵشکاو دەبێ.

لە بنەماڵەی بەکی دا ئەو فێر کرابوو ئەگەر ڕێز بۆ کەسێك دادەنێی نابێ هیچ وەخت لەلای وی دەنگ بەرز کەیەوە, تەنانەت ئەگەر زۆریش تووڕە و ناڕەحەت بی. لە بنەماڵەی

منیش دا ڕێزدانان زۆر گرنگە, بەلاّم بۆ ئێمە ڕێزدانان بە مانای ڕاستوێژییە. لە باوەڕی بنەماڵەی من دا ئەگەر ڕێز بۆ کەسێك دادەنێی دەبێ لەگەڵی ڕاست و ڕاشکاو بی, ئەگەر بایەخی بۆ قایلی نابێ هەستی خۆتی لێ بشاریەوە. لە بنەماڵەی ئێمەدا ڕاشکاو نەبوونی یەکێك زۆر دەبووە هۆی ناڕەحەتی. چونکە ئەگەر یەکێك لە ئەندامانی بنەماڵە هەڵەی خۆی یان هەستی خۆی بەڕاشکاوی بۆ ئەندامانی دیکەی بنەماڵە باس نەکردبایە بە مانای ئەوەبوو کە هیچ ڕێزیان بۆ دانانێ. لە حاڵێك دا بۆ بەکی ڕێزدانان بەو مانایە بوو کە بە هیچ جۆر نابێ بەسەر کەسێك دا بنەڕێنی و ئەو, ئەگەر تۆزقاڵێك گومانی بۆ ئەوە چووبا کە ناتوانێ خۆی کۆنترۆڵ بکا هەڵدەستاو دەچۆ دەرێ.

ناتەبایی قانوونەکان لە سەرەتای زەماوەندمان دا زۆر بوو بە مایەی ناڕەحەتیمان. ئەمن ڕێزێکی زۆرم بۆ بەکی هەبوو و هەر بۆیە بێ لە ڕوو دامان هەستی خۆم بۆ شی دەکردەوە. بەکی لەوە زۆر ناڕەحەت بوو و بە پێچەوانەی من پێی وابوو ئەو ڕاشکاوییەم لەبەر ئەوەیە ڕێزی بۆ دانانێم و ئەو, چونکە زۆر ناڕەحەت بوو ژوورەکەی بەجێ دەهێشت.

ماوەیەکی کورت دوای زەماوەند توانیمان قانوونەکانی یەکتر کەشف بکەین. زانیمان هێندێك لە قانوونەکانمان یەکتر ناخوێننەوە, بۆیە بڕیارمان دا قانوونی تازە بۆ ژیانمان دانێین. چونکە ئێستا ئیدی هەردووکمان گەورە ببووین و ناچار نەبووین بە قانوونی دایك و بابمان پێکەوە بژیەین. ئەمن قبووڵم کرد هیچ کات دەنگم بەرز نەکەمەوەو ئەویش بەڵێنی دا ئیدی ژوورەکە بەجێ نەهێڵێ.

سیستمی فکری

هەمووی ئێمە لە زەینی خۆمان دا خاوەنی قانوونگەلێکی زۆرین کە پێوەندییان بە باوەڕەکانمانەوە هەیە. ئەم قانوونانە ژیانی ئێمە کۆنترۆڵ دەکەن. جۆری ڕەفتار, کردەوە, جۆری قسەکردن, دامەزراندنی پێوەندی لەگەڵ خەڵکی دیکە هەموویان لەسەر بناخەی قانوونەکانی نێو زەینی خۆمان ڕێك دەخرێن. هەموومان چاوەڕوانین خەڵکی دیکەش پەیڕەوی لە قانوونەکانمان بکەن, بەلاّم داخوا قانوونەکانی ئێوە دروستن؟ دەڵێن بەڵێ. لە کوێ وەرگیراون؟ عادەتەن لە بنەماڵە. بەلاّم باشتر وایە بە قانوونەکانتان دا بچنەوە. بزانن

قانوونەکانتان لە گەیشتن بە ئامانجەکانتان دا کارساز بوون یان بە پێچەوانە, ئێوەیان لەو مەبەستە کە دەتانەوێ پێی بگەن دوور خستۆتەوە. ڕەنگە بۆ بردنەوەلە یاریی ژیان دا پێویست بێ قانوونە تازەکانی یاری فێر بن یان قانوونی دیکە بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن دابنێن تا هیچ نەبێ جارێك سەرکەوتنێکی نائاسایی بەدەست بێنن, بۆ نموونە هەشت میلیۆن دۆلار لە ساڵ دا یان شتێکی وەك ئەمە. نامومکین دێتە بەرچاو؟ لەبیرتانە کە هەموو ڕۆژێ کەمێك دەچنە پێش, تەنیا کەمێك و هەر ڕۆژەی جیاوازییەکی زیاترتان لەگەڵ ڕۆژی پێشتر دەبێ, بەڵام هەر جیاوازییەکی چووکەڵەش دەتوانێ تەواوی ژیانی ئێوە بگۆڕێ.

بابەتێك کە هیوادارم سەرنجی بدەنێ ئەوەیە کە ئەم بەرنامەیە وەك ڕێژیمێکی خۆراکیی خۆکزکردنە. دەبێ هەموو ڕاهێنانەکانی ئەم بەرنامەیە لە ماوەی بیست ڕۆژ دا موو بە موو جێبەجێ بکەن. مسۆگەر پاش ئەو بیست ڕۆژە ئاکامێکی نائاسایی بەدەست دێنن, بەڵام دەبێ ئەم ڕێژیمە فکرییە, هەتا هەرکاتێك دەتانەوێ سەرکەوتنتان لەدەست دابێ, بپارێزن, ڕاست وەك هەموو ڕێژیمێکی خۆراکی. هەتا وەختێك بتانەوێ ئەندامێکی ڕێك و پێکتان هەبێ, دەبێ لەو ڕێژیمە خۆراکییە پەیڕەوی بکەن.

ئەمن بۆئەوەی لە ژیانم دا بە ئامانجەکانم بگەم لەش ساغیم لە پلەی یەکەمی گرنگی دا دانا. یەکێك لە قانوونەکانی من ئەوەیە کە بۆ گەیشتن بە لەش ساغی دەبێ هەموو ڕۆژێ وەرزش بکەم, بەڵام بۆ گیانی خۆشمان دەبێ هەموو ڕۆژێ ڕاهێنان بکەین. ئەمن هەموو ڕۆژێ بۆ بیرو هەستی خۆم بەرنامەڕێژی دەکەم. ئەمە هەر ئەو کارەیە کە ئێوە ئەمڕۆ ڕاهێنانی لەسەر دەکەن.

بۆ ڕاهێنانی یەکەم لە دەفتەری سەرکەوتنی خۆت دا وەڵامی ئەم پرسیارە بنووسە: چ شتێك لە ژیان دا بۆ من زۆر بەنرخە؟ لەبیرت نەچێ دەبێ بایەخی یەکجاری بنووسی, نەك دراو, ترومبێل یان خانوو.

پاشان ئەو هەستە کە بە بوونی ئەو بایەخانە بەدەستی دێنی یادداشت بکە: خۆشی, لەزەت, ئەمنیەت... ئێستا ئەو بایەخانە کە نووسیوتن بە پێی گرنگی ژمارەبەندی بکە: پلە یەك, پلە دوو و... بەم جۆرە دەبینی مێشکت لە هەل و مەرجی جۆراوجۆردا چۆن بڕیار دەدا.

وا دابنێ لە پێڕستی بایەخەکانی تۆدا سەرکەوتن لە ریزی یەکەم و عیشق لە پلەی دەیەم دا بێ. دیارە ئەو وەختەی پێویستە لە نێوان چوونەوە بۆ ماڵێ و مانەوە تا سەعاتی دەی شەو لە شوێنی کار دا یەکێك هەڵبژێری کارەکەت وەپێش دەخەی چونکە بە پێی جەدوەلی بایەخەکانت, عیشق گرنگییەکی کەمتری هەیە. بەڵام ئەگەر عیشق لە پلەی یەکەم دا بێ بڕیارەکەی تۆ جۆرێکی دیکە دەبێ. ئەتۆ دەڵێی هەرچەندم کار هەبێ گرنگ نیە, دەبێ ئێستا بچمەوە لای هاوسەرەکەم. چونکە بۆ تۆ خۆشەویست بوون پێویستییەکی بنەڕەتییە. کەوایە دەبێ گرنگترینەکانی ژیانی خۆت بناسی چونکە باوەڕە بنەڕەتییەکانی تۆن کە ڕێبازی ژیانت ڕێنوێنی دەکەن.

پاش ناسینی بایەخە بنەڕەتییەکانت, باشتر وایە پەی بە قانوونەکانی پێوەندیدار بەوانیش بەری. بۆ تۆ عیشق بایەخێکی زۆر گرنگە. زۆر باشە, بەڵام بۆ وەدەستهێنان یان بەخشینی عیشق چ دەکەی؟ لە چ حاڵەتێك دا هەست دەکەی لە عیشق بێبەش بووی؟ بە چی ڕا دەزانی کەسێکی خۆشەویستی؟ کەوایە بە کورتی:

بایەخە گرنگەکانی ژیانت دیاری بکە. ئەوان بە پێی گرنگی ڕێك بخە. باوەڕە بنەڕەتییەکانت بناسە. پاشان بیر لەو قانوونانە بکەوە کە پێوەندییان بە باوەڕەکانتەوە هەیە. قانوونە تایبەتییەکانی خۆت بناسەو بزانە بۆ گەیشتنت بە ئامانجەکانت کارسازن یان نا. لەبیرت نەچێ ئاگایی دەتوانێ بە تەنیایی ژیانی تۆ بگۆڕێ.

پیاوێك دەیگوت: "هەموو ڕۆژێك ڕۆژی خوایەو ئەگەر ئەمن دیسان بمێنم سەردەکەوم." گریمانەیەکی خەراپ نیە. ئەگەر ئەتۆش باوەڕت وابێ دەتوانی سەرکەوتن بەدەست بێنی.

ڕۆژی هـەشتـەم

باوەڕەکانت بگـۆڕە

باوەڕ دەکەن؟ ئەمڕۆ ڕۆژی هەشتەمەو ئێمەش تا ئەم بەشە بەرنامەکەمان بە خێرایـی و بە تواناوە بڕیوە. دووبارە بـەخێر بـێن. لەباسـی پێـشوودا, لـەبارەی توانـای بایەخـەکان و باوەڕەکانمانەوە دواین و ئەمڕۆ باسی ئەوە دەکەین کە چۆن دەتوانین بە گۆڕینی سیستمی باوەڕی تەواوەتی ژیان بگۆڕین.

لە پێش دا تێگەیشتن کە باوەڕەکانتان شوێن لەسەر ڕەفتارتان دادەنـێن و ژیانتـان لـە ژێر کۆنترۆڵی وان دایە, کەوایە ئەگـەر لـە ژیـانی خۆتـان نـاڕازین و هەسـت دەکـەن ئـەوەی دەتانەوێ دەستتان نەکەوتوە, دەبێ باوەڕەکانتان بگۆڕن. ئەوەی ئـەمڕۆ فێرتـان دەکـەین قۆناغەکانی ئەم جۆرە گۆڕینەن. بەڵام سەرەتا کورتەیەك لەوەی لەو ماوەیەدا فێری بـووین دەور دەکەینەوە.

ئەوەتان خوێندەوە کە:

توانای دەروونی بەڕاستی ژیانتان دەگـۆڕێ. ئـەوە توانـای دەروونییـە کـە ئاکـامی هـەر کارێك دیاری دەکا. توانای دەروونی پێشکەوتنی بەردەوامە. توانای درێژەدانی کارەکان بـە پێـچەوانەی ترسـەکان و ئەزموونـە ناخۆشـەکانی ڕابردوویـە. بـە وەدەسـتهێنانی توانـای دەروونی دەزانن لە هەر هەل و مەرجێك دا چ دەکەن و ئاکامی کارەکانتان چ دەبێ.

لە هەر کارێك دابۆ وەدەستهێنانی سەرکەوتن دەبێ:

١ـ لە توانای دەروونیتان بەهرە وەرگرن.

٢ـ لێکی بدەنەوە داخوا لە ئامانجەکانتان نیزیکتر دەبنەوە یان لێیان دوور کەوتوونەوە.

٣ـ ئەگەر میتۆدەکانتان کردەنی نین نەرمی نیشان بدەن و میتۆدەکانتـان بگـۆڕن. ئـەم گۆڕینە نابێ هەستێکی ناخۆش لە ئێوەدا پێك بێنێ چونکە ئەم کارە, بۆخۆی میتۆدێکە بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن.

جگە لەمانە, زانیتان باشترین میتۆد بۆ وەدەستهێنانی توانای دەروونی پەیداکردنی سەرمەشق و مۆدێلە. لە جیاتی تاقیکردنەوەی تازە لە ئەزموونی کەسێك کەلك وەرگرن کە پێشتر بەو ئاکامە گەیشتوە کە ئێوە ئارەزووی پێگەیشتنی دەکەن. بە بوونی سەرمەشق دەزانن چ میتۆدێك رەچاو بکەن و دیارە لەبیرتان نەچێ لەگەڵ ئەمەش دا, دیسان توانای نەرمی نواندن لە خۆتان دا بپارێزن.

لە رۆژی دووەم دا خوێندتانەوە کە دوو هێز کۆنترۆڵیان بەسەر ژیانی ئێمەدا هەیە: ناڕەحەتی و خۆشحاڵی. هەر کارێکی دەیکەین بەرهەمی یەکێك لەم دوو هێزانەیەو ئەو راستییە بۆ ئێوە دەرکەوت کە دوو هێزی خۆ دوورگرتن لە ناڕەحەتی و حەز کردن بە خۆشی بە تەواوی چارەنووسی ئێمەیان لە دەست دایە.

هەروەها لەبارەی سیستمی گرێدانی دەمارییەوە فێر بوون و زانیتان کە گرێدران واتە پێکهاتنی ئەڵقەپێوەندیی قایم لە نێوان مەسەلە جۆراوجۆرەکان و هەستە خۆش و ناخۆشەکان دا. ئەو ئەلقەپێوەندییانەی لە مێشکی ئێوەدا هەن دیاری دەکەن کە چۆن رەفتار بکەن. ئەگەر لە زەینی ئێوەدا ناڕەحەتی لەگەڵ رەفتارێکی تایبەتی لێك گرێ دراوە, خۆی لێ دوور دەگرن و ئەگەر ئەو رەفتارە لەگەڵ خۆشی گرێ درابێ مسۆگەر رەچاوی دەکەن. ئەگەر لە کاتی دروست بوونی ئەلقەپێوەندییەك لە زەین دا, بە ئاشکرا هەست بە لەزەت یان ناخۆشی بکەن, ئەم پێوەندییە بە زەحمەت لێك دەپچڕێ.

دروست کردنی ئەو ئەلقەپێوەندییانە هەمیشە بە قازانجی ئێمە نیە. جاری وایە گرێدران کۆسپی سەر رێی پێشکەوتنی ئێمەیە. هەربۆیە هێندێ میتۆد بۆ پساندن یان گۆڕینی شکڵی بەشێك لەو ئەڵقەپێوەندییانە پێشنیار کراو هێندێ میتۆدیش فێری ئێوە کران کە بتوانن هاوئاوازیی دەماریی ئەوتۆ دروست بکەن کە تواناو وزەیەکی زیاترتان بداتێ.

باسێکیش بۆ ناسینی ئامانجەکانی ژیان, ئەو شتانە کە دەمانەوێ لە ژیان دا بەدەستیان بێنین تەرخان کراو ئێوە تێگەیشتن کە ئەو ئامانجانە بەقەرار کردنی پێوەندیی سیکسی, دراو پەیدا کردن یان بە خاوەن بوونی کەلوپەلی جۆراوجۆر نین, بەڵکە هەموومان لە ئارەزووی ئەوە داین کە بتوانین هەستی ناخۆشی ئێستامان بە رێگایەك دا بگۆڕین. دوو

رۆژ وەختمـان سـەرف کـرد تـا توانیمـان فێـر بـین چـۆن دەتـوانین هەسـتەکانمان بخەینـە کۆنترۆڵی خۆمانەوە.

یەکەمین میتۆدی ئێمە بۆ گۆڕینی هەستی خۆمان میتۆدی کەلك وەرگرتن لە لـەش واتـە گۆڕینی حاڵەتەکانی لەش, دەموچاو یان جۆری هەناسـە هەڵکێـشان و جموجـۆڵ, و ڕێگـای دووەم کـۆنترۆڵی خڕکردنـەوەی فکـر بـوو. ئـەوەی فکـری خۆمـانی لەسـەر خـڕ بکەینـەوە هەستێکی تایبەتیمان تێدا پێك دێنێ.

پاشـان پــەیتان بــە توانـای پرسـیاران بـرد. داخـوا ئێـستاش میتـۆدی هێنانـەگۆڕی پرسیارگەلی توانابەخش بەکار دێنن؟ داخوا ڕۆژی خۆتان بە پرسینی پێنج پرسیاری گۆرین دەست پێ دەکەن؟ هیوادارم ئەم میتۆدە هەر نەبێ تا کۆتایی ئەم بەرنامەیە درێژە بدەن.

هێنانەگۆڕی ئەو پرسیارانە یەکێك لە گرنگترین ڕاهێنانەکانی ئـەم بەرنامەیەیـە, چـونکە بە دووپاتە کردنەوەی دەتوانن خوو و خدەیەکی تازە لە خۆتان دا دروست بکەن کە هەموو ڕۆژێکتان بکاتە ڕۆژێکی پۆزەتیڤ, پڕ سوودو هیوابـەخش. ئەگـەر هـەموو ڕۆژێ ئـەم کـارە ئەنجام بدەن ئەم خـووە لـە مێـشکتان دا سـەقامگیر دەبـێ و بـەیانیان بـەو هەسـتەوە کـە ئـارەزووی دەکـەن (هــەژان, خۆشـحاڵی, ئاسـوودەیی یـان هەرچـی بتانـەوێ) لـە خـەو هەڵدەستن. ئەم جۆرە بەیانییە لەگەڵ هەموو بەیانییەك کە تا ئێستا ڕاتان بواردوە فـەرقی دەبێ و لە ڕۆژێکی وادا دەتوانن کاری گەورە گەورە ئەنجام بدەن.

لە باسەکانی دواتریش دا باسی ئەو بایەخ و باوەڕانـەمان کـرد کـە لـە ژیـان دا هـەمانن. ئێوە دیتان کە باوەڕەکانمان چارەنووسی ئێمە دیاری دەکـەن. ئەگـەر لـەبیرتان بـێ, بـاس کرا کـە ئێمـە دوو جـۆرە سیـستمی بایـەخیمان هـەن. بایەخـەکان, واتـە هـەر باوەڕێـك کـە لەمێـشکی ئێمـــەدا لەگـەڵ وەدەســتهێنانی خۆشــی و لــەزەت لێــك گـرێ دراوە, و دژە بایەخەکان, کـە هـەموومان دەمانـەوێ لەبـەریان هـەڵێین. خوێندتانـەوە کـە مێـشکی ئێمـە هـەموو سـاتێك خـەریکی بڕیاردانـەو تـەواوی ئـەو بڕیارانـە لەسـەر بناخـەی جـەدوەلی بایەخەکانمان دەگیرێن. پاشان تێگەیشتن کە لەوانەیە بایەخەکانمان وەك یەك بن, بەڵام لە کۆتایی دا ئەو قانوونانەی لە زەینی ئێمەدا لەگەڵ ئەو بایەخانە لـە پێوەنـدی دان ڕەفتـاری ئێمە دیاری دەکەن.

هەركەس بۆخۆی ریزە قانوونێكی هەیە كە لە بنەماڵـە, قوتابخانـە یـان كۆمـەڵ فێریـان بووە. شتێك لەبارەی باوەڕە بنەڕەتییەكانی هەر كەسێكیشەوە فێر بوون, واتە هەموو ئـەو باوەڕانە كە هەركەس بەرامبەر بە خۆی, خـەڵك, ژیـان و ئارەزووەكـانی هـەنی. ئـەوەی لـە ژیانمان دا بەنرخە هەموو فكری ئێمە بە خۆیەوە خەریك دەكاو ئەو شـتانەی كـەمتر گـرنگن لەبەرچاومان وەلا دەكەون.

ئەمن چـەند جـاری دەڵێمـەوە, پـێم وایـە, ئەگـەر بابـەتێك چـەند جـار ببیـسی باشـتری تێدەگەی و ئەگەر ئەو دووپـات بوونەوەیـە درێـژەی هـەبێ, مـسۆگەر باشـتری بـەهرە لـێ وەردەگری. میتۆدی من لەم كتێبەش دا لەسەر ئەو بناخەیە دارێژراوە.

چـۆن باوەڕەكانی خۆمان بگـۆڕین؟

ئێستا وەرن بچینە سەر قۆناغی دواتر. هەروەك گوتم, دەبێ فێـر بـین چـۆن هێنـدێ لـە باوەڕەكانمان بگۆڕین. باشە, ئێستا بە كۆمـەگی ئـەوەی لـە مـاوەی چـەند رۆژی رابـردوودا فێری بوون ئەم كارە زۆر ئاسان دەبێ. لەپێش دا بناغەیەكی پتەو و قایممان بۆ ئەو گۆڕانە داناوە. ئێوە دەزانن چۆن دەكرێ هـەر خوویـەك بگـۆڕدرێ. سـێ كلیلـی زێـڕینی گرێـدراوتان لەبیر ماون؟

١ـ دەبێ بگەنە نوختەگۆڕان. دەبێ بە تەواوی مانا هەست بەوە بكەن كـە شـتێك دەبـێ بگۆڕێ. ئێوە دەبێ بگۆڕێن, دەتوانن بگـۆڕێن و دەبـێ هـەر ئێـستا ئـەو كـارە بكـەن. هـەر لەگەڵ ئەوەی گەیشتنە ئەم نوختەیە, مێشك بە ئاسانی گۆڕانەكە قبووڵ دەكا.

٢ـ دەبێ ئەڵقەپێوەندیی نێو مێشكی خۆتان بەراوەژوو بكەن. ئەوەی بە ناڕەحەتییـەوە گرێ دراوە دەبێ لەگەڵ خۆشی لێك گرێ درێ و بە پێچەوانەش.

٣ـ دەبێ خۆتان گرێدراو بكەن تا بۆ هەتا هەتایە ئەم ئەڵقەپێوەندییـە تازەیـە لـە جێـی خۆی بمێنێ. دەبێ خوویەكی تازە لـە خۆتـان دا دروسـت بكـەن. خوویـەكی توانابـەخش و هەستێكی نوێ.

ئێـستا بـۆ پێكهێنـانی ئـاڵوگۆڕ لـە باوەڕەكانیـشمان دا دەبـێ هـەر لـەم میتـۆدە كـەلك وەرگرین. بڵێن چۆن؟ لەم بارەیەوە پتر بیر دەكەینەوە. مێشكی ئێوە هـەموو كارێـك دەكـا

بۆ ئەوەی خۆی لە ناڕەحەتی دوور خاتەوە. کەوایە دەبێ ئەو ڕێگایەی بۆ گۆڕینی باوەڕەکانمان دەیگرینەبەر لەسەر ئەم بنەڕەتە بێ:

١ـ ئەو باوەڕانەی بەڕاستی دەتانەوێ بیان گۆڕن دیاری بکەن. ئێستا بەدەست کام باوەڕانەوە ئازار دەچێژن؟ کامە بایەخانەن کە ژیان, پێوەندیی ژن و مێردایەتی, عیشق, دراو و خووی خۆتان تووشی تەنگانە دەکەن؟ ئەو باوەڕە گرنگانە کە کۆسپی سەر ڕێگای گەیشتن بەو سەرکەوتنەن کە ئارەزووی دەکەن کامانەن؟

٢ـ هەر کە ئەم باوەڕانەتان ناسی دەتوانن لە شەڕیان ڕزگار بن. تەنیا ئەوەندە بەسە لەو باوەڕانە کە ئێستا تەنگیان پێ هەڵچنیون ئەوەندە هەست بە ناڕەحەتی بکەن کە بتانەوێ هەر ئەمڕۆ بیان گۆڕن, ئەوە کە مێشکتان بگاتە ئەو ئاکامە کە بە بوونی ئەو باوەڕانە, دەبێ ناڕەحەتییەکی لە رادەبەدەر بچێژن.

خوێندتانەوە کە مێشك هەموو کارێك دەکا بۆئەوەی ئازارو ناڕەحەتی نەچێژێ, کەوایە سەرمەشقەکە دەشکێنێ و ئێوەی لێ ڕزگار دەکا. تەنیا ڕێگای ڕاگرتنی باوەڕێك لە مێشك دا گرێدانی لەگەڵ ناڕەحەتییەکی زۆرە. وەختێك دەتوانن سەرمەشقە کۆنەکە بشکێنن کە شێوەی ڕوانین و هەستی ئێوە بەرامبەری بگۆڕێ و ئیدی نەتوانن لەوە زیاتر وەزعێکی وا دەربەرن, باوەڕ بەوە بکەن کە لەگەڵ درێژەدانی ناڕەحەتییەکی زۆر دەچێژن و گۆڕینی, ئێوە بە خۆشییەکی گەورە دەگەیەنێ.

کەوایە لە هەنگاوی یەکەم دا دەبێ ئەو باوەڕانەی مەیدانتان لێ بەرتەسك دەکەنەوە دەستنیشان بکەن.

لە هەنگاوی دووەم دا, ڕێگا بدەن ئەو باوەڕانە لە مێشکتان دا لەگەڵ ناڕەحەتییەکی زۆر پێوەندی پەیدا بکەن, بە جۆرێك کە بێنە سەر ئەو باوەڕە کە چەندی زووترە دەبێ بیان گۆڕن.

لە هەنگاوی سێیەمیش دا دەبێ باوەڕگەلێکی توانابەخش و تازە لە زەینی خۆتان دا دروست بکەن تا جێگای باوەڕە کۆنەکان بگرنەوە.

کەوایە ئەگەر باوەڕێکی کۆنتان هەیە, باوەڕێك کە چەندین ساڵە لەگەڵتانە, بۆنموونە پێتان وایە بۆ ئەنجامدانی سەرکەوتووانەی کارەکان زیاد لە ئەندازە کاڵن:

١ـ له پێش دا دەبێ دیاری بکەن داخوا ئەو باوەڕە لەسەر ژیانی ئێوە شوێنەواری پاڵنەری هەیە یان پێشگێڕەوەیە؟ باش بیر بکەنەوە داخوا باوەڕێکی وەها نابێتە هۆی ئەوە هەموو کاتێك خۆ لە دەست پێکردنی کاری گەورەو گرنگ بپارێزن؟ داخوا نابنە کۆسپی ئاشنابوونتان لەگەڵ ژنێك کە زۆر ئاشقی بوون؟ بەڵام چەند ساڵێك لەخۆتان گەورەترە؟ ئەگەر وەڵامەکەتان بایە, کەوایە ئەو باوەڕە وەك تەنافێکە کە بەرەودواتان رابکێشێ.

٢ـ ئەمەتان دەستنیشان کرد. ئێستا دەبێ باوەڕتان بگۆڕن. بەڵام چۆن؟ لەبارەی هەموو ئەو زیانانەوە کە بە هۆی ئەو باوەڕەوە تووشتان بوون بیر بکەنەوە. نەك هەر بیر بکەنەوە بەڵکە ئاکامەکانی بە هەموو توانای خۆتانەوە هەست پێ بکەن. کلیلی گەیشتن بە نوختەگۆڕان ناسینی وردی ئاکامێکە کە بە درێژەدانی میتۆدی ئێستا دێتە رێتان. بۆ گەیشتن بە هەستێکی وەها باشترە هێندێ پرسیار لە خۆتان بکەن کە واتان لێ بکەن لەبارەی ئەو نارەحەتییانەوە کە بەهۆی باوەڕەکانتانەوە تووشیان بوون بەڵام بە نائاگایی ئەوانتان لە زەینی خۆتان سڕیونەوە باشتر بیر بکەنەوە. هەر لەگەڵ ئەوەی سەرنجی خۆتان لەسەر ئەو نارەحەتییانە خڕ کردەوە ئەوان هەست پێ دەکەن.

٣ـ پاش ئەوەی توانیتان باوەڕی پێشووتان بگۆڕن, باوەڕێکی تازەی لە جێگا دابنێن. باوەڕی تازەتان دەکرێ ئەمە بێ: "گەنجیەتی بەمانای شادییە, گەنجیەتی یانی وزەو چالاکی و لەبەر ئەوەی ئەمن لاو و لەشۆقم توانایەکی زۆرترم هەیە." پێویست نیە قەرارو مەدار لەگەڵ خۆتان دانێن کە لەمەودوا چ دەکەن, هەر ئەوە کە باوەڕگەلێکی تازە لە مێشکی خۆتان دا بچێنن رەفتارەکانتان دەگۆڕێ.

هەر باوەڕێك شتێك نیە جگە لە گریمانەیەك و ناتوانین حوکمێکی بێئەملاو ئەولا دابنێین. بۆ نموونە هێندێك کەس لەو باوەڕە دان کە لاوەتی یانی بێ ئەزموونی و لاوازی, کەوابێ لەو تەمەنەدا ناکرێ کاری گەورە گەورە وەئەستۆ بگرێ. ژمارەیەکیش پێیان وایە بەساڵداچوون لاوازییەو مرۆڤ نابێ لەو تەمەنەدا دەست بداتە کاری دژوار, بەڵام کامیان بەڕاستی وایە؟ هیچ کام لەو باوەڕانە بێ ئەملاو ئەولا نین. مارتا هۆکس تەمەنی نەوەدو نۆ ساڵە, بەڵام ئەو توانی لەو تەمەنەدا بچێتە سەر لووتکەی فووجی لە حاڵێك دا هەتا تەمەنی

شەست و حەوت ساڵی یەکجاریش نەچووبووە شاخەوانی. کۆلۆنێل ساندێرز بە شەست و پێنج ساڵی بە وەدەستهێنانی بیرۆکەیەکی تازە بوو بە میلیۆنێر.

کەوایە دەبینین کە هەر باوەڕێك, تەنیا بیرۆکەیەکی کەسییە کە پێویست ناکا دروست بێ. بەو پێیە دەتوانین لە مێشکی خۆمان دا گریمانەگەلێك دروست بکەین کە لە جیاتی مەیدان بەرتەسك کردنەوە هێزو توانامان پێ ببەخشن.

٤ـ پاش دروست بوونی باوەڕە تازەکان دەبێ ئەوان لە زەینی خۆتان دا لەگەڵ خۆشی لێك گرێ بدەن. ئەو کارە چۆن بکەین؟ زۆر ئاسان, بە بیرکردنەوە لەو ئاکامانە کە بە شوێن کەوتنی ئەو باوەڕانە بەدەستیان دێنین. بە قبووڵ کردنی ئەو باوەڕە کە گەنجیەتی بەرامبەرە لەگەڵ توانا, چالاکی و وزە چیم لە ژیان دا دەست دەکەوێ؟ "خوایەگیان! ئەم باوەڕە شوێنەوارێکی نائاسایی لەسەر پێوەندیم بە خەڵکی دیکەوە دەبێ. ئەمن خۆش ئەخلاقتر دەکا, بەهێزترو چالاکتردەبم و هەربۆیەش خەڵك زۆرتریان خۆش دەوێم. ترسم لە کارگەلی تازە لەنێو دەبا, دەبێتە هۆی ئەوە کە لە کارەکەم دا ئازایەتیی رادەربڕینم هەبێ, لەگەڵ سەرۆکەکانم پێوەندی دامەزرێنم, لە کۆبوونەوە گرنگە ئیدارییەکان دا بەبێ شکۆ بتوانم قسە بکەم و سەرنجی خەڵکی دیکە بۆ لای خۆم رابکێشم." ئەم رستانە نموونەی رەفتاری لەمەودواتان شکڵ پێ دەدەن. مێشك ئاشقی خۆشییەیە, کەوایە ئەم سەرمەشقە تازەیە زوو قبووڵ دەکا.

٥ـ لە دواقۆناغ دا دەبێ مێشك لەگەڵ ئەم سەرمەشقە نوێیە لێك گرێ درێ. دەبێ ئەوەندە لەبارەی باوەڕی تازەتانەوە بیر بکەنەوەو ئەو ئاکامە شیرنانەی لێی بەدەست دێن هەست پێ بکەن تا خۆتان گرێدراو دەکەن, بە جۆرێك کە هەرکات وشەی گەنجیەتی ببیسن بێ هیچ زەحمەتێك هەست بە خۆشی, دەسەڵات, تواناو هەژان سەر هەتا پێتان دابگرێ. ئەم کارەش تەنیا بە ڕاهێنان و دووپات کردنەوە دەکرێ.

هەموو رۆژێ بۆ ماوەی پێنج یان شەش دەقیقە لەبارەی ئەو ئاکامەوە کە لە باوەڕی تازەتان بەدەست دێ بیر بکەنەوە. پاش ماوەیەك مێشك ئەم باوەڕە وەك باوەڕێکی بنەڕەتی قبووڵ دەکا. ئێستا ئەم باوەڕە تازەیە لە کامپیوتێری زەینتان دا تۆمار کراوە.

خەڵکی دیکەش بگـۆڕن

وەختێك لەگەڵ خەڵکی دیکە لەبارەی باوەڕە تواناپەخشەکانەوە قسە دەکەین زۆربەیان دەڵێن: "مومکین نیە بتوانن کەسێك بگۆڕن. هەرکەس سیستمی فکریی تایبەت بە خۆی هەیە." بەڵام ئەمن پێم وایە هەموو کەس لە هەر تەمەنێك دا دەتوانێ خۆی بگۆڕێ. جیاوازی تەنیا لەو ماوەیە دایە کە خەڵك پێویستیانە بۆئەوەی بگەنە نوختەگۆڕان. بۆ هێندێك کەس ئەم ماوەیە زۆر درێژە. چەندین ساڵ تێدەپەڕێ تا ئەوان تێدەگەن پێویستە ئەوەی باوەڕیان پێی هەیە بگۆڕێ, بەڵام هێندێکی دیکە بە دەمەساتێك دەگەنە ئەو باوەڕە.

عادەتەن گۆڕان لە بەساڵداچووان دا دژوارترە چونکە ئەوان مەرجی نەرمی نواندنیان تێدا نیە. هەرچەند زۆر لە بەساڵداچووان هەن کە چەند جار زیاتر لە لاوان لە هەڵوێست گرتن دا نەرمی نیشان دەدەن. ئەگەر فێر بن چۆن دەکرێ بگۆڕێن, ئەم کارە ساکارەو وەك دانیشتن لە پشتی کامپیوتێرو گۆڕینی دۆسیەکان بە ئاماژەی قامکی ئێوەیە. هەر بەو ئاسانییە. ئەگەر نەزانن میتۆدی گۆڕان چیە, ناچارن چەندین ساڵ لەگەڵ باوەڕگەلێك بژیەن کە کۆسپی سەر رێگای پێگەیشتنتانن.

هێندێك کەس لە گۆڕان دەترسن. ئەوان دەڵێن: "ئەمن چەندین ساڵە بەم شێوەیە ژیاوم." زۆر جار لەم کتێبەدا دووپاتم کردۆتەوە لە **هاوکێشەی ژیان دا, رابردوو لەگەڵ داهاتوو بەرامبەر نیە.** هیوادارم ئەم رستەیە بە دڵ بسپێرن. رەوتی ژیان بەرەوپێشەو ناتوانین لە رابردوودا بمێنینەوە. دەڵێی لە رابردوودا تاقیم کردۆتەوە بەڵام نەبووە؟ هەڵەی تەواوە. نابێ ئەوەی لە رابردوودا کردووتەو ئاکامێکت لێ وەرنەگرتوە بە ئارشیفی مێشکت بسپێری. دووبارە تاقی بکەوە, لەوانەیە بە میتۆدێکی دیکە بە ئاکام بگەی. تەنانەت ئەگەر دەمێك پێش ئێستا, لە توانای خۆت بەهرەت وەرنەگرتوە هەر ئێستا دووبارە تاقی بکەوە.

تکایە نەرمی بنوێنە. لە شێوەی کاری خۆت ورد بەوەو ئەگەر بە پێویستت زانی بیگۆڕە. ئەگەر میتۆدی تۆ لە ژیان دا ئەمە نەبێ هەمیشە ناکام و نائومێد دەبی و ناتوانی دەست بە هیچ کارێك بکەی, مەگەر بە زۆری. ئەگەر ئەدیسۆن تەسلیمی شکانەکانی رابردووی بایە قەت نەی دەتوانی داهێنان بکا. ئەو نۆسەدو نەوەدو نۆ جار دروست کردنی

گلۆپی ئەلەکتریکیی تاقی کردەوەو سەرنەکەوت بەڵام کۆڵی نەدا. لەو نموونانە زۆرن. ئەگەر بەسەرهاتیان بزانی تێ دەگەی کە رابردوو رابردوە. هیچ کاتێك رۆژانی رابردوو گیروگرفتی رۆژانی داهاتوو دیاری ناکەن. **رابردوو تەنیا سەرچاوەیەکی زانیارییە.** دەتوانی لە رابردوو ئەزموون وەرگری و داهاتوو گەشەدارتر بکەی.

ئێستا زانیتان کە دەبێ باوەڕەکانتان بگۆڕن و باوەڕی تازە لە مێشکتان دا بچێنن. یەکێك لە باشترینی ئەو باوەڕانە ئەوەیە کە هەمیشە رێگاچارەیەك بۆ گیروگرفتەکان هەیە. هەمیشەو لە هەر هەل و مەرجێك دا دەکرێ بە ئاکام بگەی. بەهیچ جۆر گرنگ نیە لە ژیان دا چیت بەسەر هاتوە یان چارەسەری گیروگرفتی تۆ چەند دوور لە زەین دێتە بەرچاو، ئەگەر باوەڕ بکەی هەر گیروگرفتێك رێگاچارەیەکی هەیە، مسۆگەر رێگا چارەکەی دەدۆزیەوە. پێویستیت بە دراو، کار یان خۆشەویستی هەیە؟ حەتمەن رێگایەك بۆ وەدەستهێنانی دەدۆزیەوە. وەختێك یەکێك لە کارمەندەکانم چەند میلیۆن دۆلاری لە کۆمپانیاکەم دزی هەموو سەریان سوڕ مابوو. کۆمپانیاکەمان حەفتاوپێنج هەزار دۆلار قەرزدار بوو. شەریکەکانم دەیان پرسی: "چەندی پێ دەچێ تا نابووت بین؟ چۆن دەتوانین لەسەر پێ راوەستین؟"

بەڵام ئەمن ئەو پرسیارانەم وەلا نا. لە پێش دا زۆر تووڕە ببووم، بەڵام هەوڵم دا لە ئەزموونەکانم کەلك وەرگرم. دەمزانی فکری من هەر لەسەر ئەو شتانە خڕ دەبێتەوە کە پرسیاریان لێ دەکەم. بۆیە دەبوو بۆ بەدەستهێنانی هەستی توانابوون پرسیاری وا لە خۆم بکەم کە زەینم بەرەو چارەسەری گیروگرفتەکە بەرن. لە خۆم پرسی: "بۆئەوەی قەرزەکانم بدەمەوە دەبێ چ بکەم؟" ئەم پرسیارەم چەندین جار لە مێشکی خۆم دا دووبارە کردەوە. ئەوانی دیکە دەیانگوت: "ئەتۆ شێتی. هیچ رێگایەك نیە. ئێمە نابووت بووین." بەڵام ئەمن دەمگوت: "ئەگەر باوەڕمان هەبێ کە هەمیشە رێگەچارەیەك هەیە، بۆ دۆزینەوەی تێدەکۆشین و بەدەستی دێنین." ئەمن هەوڵم دا وەڵامی پرسیارەکەم پەیدا بکەم و میتۆدێکم دارشت کە توانی کۆمپانیاکە لە قەیران بەرێتە دەرێ.

باوەڕە بنەڕەتییەکانمان کۆڵەکەی ژیانی ئێمەن. کەوایە هەر ئێستا دەفتەری سەرکەوتنی خۆتان دەست دەنێ و دوو باوەڕی بنەڕەتیی ژیانی خۆتانی کە پێتان وایە

مەیدانیان لێ بەرتەسك كردوونەوە, تێدا یادداشت بكەن. بۆ وێنە ئەمن بەڕادەی پێویست بەهۆش نیم, دراوم نیە, زۆر لاوم و بێئەزموونم یان زۆر پیرم. بەڕادەی پێویست وزەم نیە, ساغ نیم, ئەوانەی لە دەوروبەرمن هیچ و پووچ و لاوازن, ئەم كارە ناتوانم بكەم چونكە ژنم (یان پیاوم), رەش پێستم, سپی پێستم, رەنگی پێستم زەردە, مەسیحیم, یەهوودیم یان هەر شتێكی دیكە كە دەبێتە كۆسپی سەركەوتن و پێشكەوتنتان.

باوەڕەكانتان لە رستەیەك دا بنووسن. بۆ نموونە: "ئەگەر دراوم هەبایە دەم توانی سەركەوم." زۆر باشە, ئێستا چۆن دەكرێ لە شەڕی ئەم باوەڕە رزگار بین؟ قۆناغی یەكەممان ئەنجام دا, یانی ئەو باوەڕە كە دەبێ بگۆڕێ دیاری كراو ئێستا گەیشتووینە قۆناغی دووەم. ئەوەی لە ئەنجامی ئەم قۆناغەدا زۆر گرنگە پاراستنی بەشوێن یەكدا هاتنەكەیانە. دەبێ قۆناغەكان بە تەرتیبی ١-٢-٣-٤-٥ ئەنجام بدەین. ئەم میتۆدە راست وەك فیلمێكە. ناتوانی ئەم فیلمە لە پاشەوە بۆ پێشەوە چاو لێ بكەی. بۆ گۆڕینی خۆتان یان هەر كەسی دیكە دەبێ بە شوێن یەكدا هاتنی قۆناغەكانی گۆڕان لەبەرچاو بگرن.

سەفەر بۆ رابردوو و داهاتوو

چەندین ساڵ پێش ئێستا بە دیتنی فیلمێك كە لەسەر بناخەی رۆمانێكی چارلز دێكێنز دروست كرابوو میتۆدێكم داهێنا كە ئێستا پێی دەڵێن **سەرمەشقی دیكێنز**. ئەم میتۆدە بەهێزترین رێگا بۆ گۆڕینی باوەڕی مرۆڤەكانە. داخوا داستانی كریسمەس دیكێنزتان لەبیرە؟ لەم داستانەدا پیاوێك بە ناوی ئیسكرووچ هەبوو كە زۆر سەركەوتوو بوو, دیارە تەنیا لەباری ماڵییەوە, ئەو پیاوە لەو باوەڕەدا بوو كە دانی دراو بە خەڵكی دیكە كارەساتە. ئەو هیچ حەزی لە گۆڕان نەبوو و بیروباوەڕەكەی وای كردبوو پیاوێكی دوورەپەرێزو تەنیا بێ, بەڵام شەوێك هەموو باوەڕەكانی گۆڕان. چۆن؟ نیوەشەوێ سێ مەرجی بنەڕەتیی ئێمە بۆ گۆڕان لە شێوەی سێ رووح دا هاتنە لای. ئەو سێ رووحە هێرشیان كردە سەر سیستمی دەماریی ئیسكرووچ. ئەوان وتارێكی دوورودرێژیان لەبارەی قازانج و زیانەكانی گۆڕانەوە بۆ نەخوێندەوە, بەڵكوو بردیانەوە رابردوو بۆئەوەی ئەو

ناڕەحەتییانە کە بەهۆی ڕەفتاری پێشوویەوە تووشیان بووە هەست پێ بکاو ئەو توانی تەواوی ئەو ناڕەحەتییانە کە لەو ڕۆژگارە بە ئاگاییەوە پێکی دێنان بە تەواوی دەرك بکا.

پاشان بردیانە داهاتوو. ئەو دیتی کە ئەگەر ئەم میتۆدە درێژە پێ بدا لە داهاتوودا چ ناڕەحەتییەکی لە ژیانی دا بۆ پێك دێ. ئێستا ئەو گەیشتبووە نوختەگۆڕان. حازر بوو هەموو کارێك بۆ گۆڕان ئەنجام بدا.

ئەگەر بتوانن ڕەفتاری ئێستای هەر کەسێك لەگەڵ ناڕەحەتییەکی قووڵ و هەست پێکراو گرێ بدەن، ئەم سەرمەشقە دەسبەجێ تێك دەڕووخێ. ئێسکرووچ فێر ببوو لە مێشکی خۆی دا لاوازی و بەخشین لێك گرێ بدا. سێ رووحەکە داستانی ئەو پێوەندییەیان تێك شکاندو ئەو کەوتە داوی میتۆدێکی دیکە. لەبیرتان نەچێ هەروەخت ئەڵقەپێوەندیی نێو مێشکی کەسێك لەنێو بەرن هەر لەوێ بەتاڵاییەك دروست دەبێ کە پێویستە بە ئەڵقەپێوەندییەکی تازە پڕ بکرێتەوە.

بەیانیی ڕۆژی دواتر، ئیسکرووچ لە خەو هەستا. زۆر خۆشحاڵ بوو کە هێشتا زیندوویە. بۆیە ڕاست بۆوەو دەستی کرد بە بەخشین. ئێستا خەڵك خۆشیان دەویست و ئیدی تەنیا نەبوو. ئەو خۆشیی بە هەموو ئەندامی لەشیەوە هەست پێ دەکرد، کەوابوو، ئەم هاوکێشەیە لە مێشکی دا بوو بە نەخش: بەخشین واتە خۆشی، لەزەت و خۆشویستن. ئەڵقەپێوەندییە تازەکە دروست ببوو. ئەمە سەرمەشقی دیکێنزە. هەر ئەو میتۆدە کە بۆم شی کردنەوە.

ئێمە قۆناغی یەکەممان بڕیوە، واتە دەزانین ئەو باوەڕەی مەیدانمان لێ بەرتەسك دەکاتەوە چیە، کەوایە درێژە دەدەین. دەبێ تامی ناڕەحەتییەك کە بەرهەمی ئەم باوەڕەیە بچێژین. دەزانم کارێکی خۆش نیە، بەڵام ئەنجامدانی پێویستە. دەبێ ناڕەحەتییەکە بە ئاشکرا هەست پێ بکەی تا بتوانی ئەوی لەگەڵ ئەو باوەڕەی لە مێشکت دا هەیە پێوەندی بدەی. چۆن دەتوانی ناڕەحەتی بە هەموو ئەندامی لەشتەوە هەست پێ بکەی؟ ئەمن لەو کارەدا کۆمەگت دەکەم. زۆر زوو سەرمەشقی دیکێنز باش فێر دەبی و دەتوانی هەروەخت ویستت بێ کۆمەگی منیش ڕەچاوی بکەی. بۆ جێبەجێکردنی سەرمەشقی دیکێنز پێویستە شوێنێکی بێدەنگ هەڵبژێری کە چەند دەقیقەیەك لەوێ کەس سەرودڵت نەگرێ. ئێستا دەست پێ دەکەین.

هەناسەیەکی قووڵ و درێژ هەڵکێشەو لەسەرەخۆ بیدەوە دەرێ. چاوانت لێك نێ. داوات لێ دەکەم بیر لە دوو باوەڕی نێو مێشکت بکەیەوە کە مەیدانت لێ بەرتەسك دەکەنەوە. دوو باوەڕ کە هەرکامیان وەك بەنێك بە لاقتەوە بەستراون و رات دەگرن. بیر بکەوە تا ئێستا ئەو دوو باوەڕە چ شوێنەوارێکیان لەسەر ژیانت هەبووە؟ ئەم ئاکامە گەورە بکەوەو باش ببینە. چ نرخێکت لەسەر بوونی ئەو باوەڕانە داوە؟ ئێستا چ بەشێك لە ژیانت لە پێناوی ئەم باوەڕانەدا لەدەست دەدەی؟ ئەم باوەڕانە چۆن تۆ دڵتەنگ دەکەن؟ لەگەڵ خۆت راست بە. تەنیا مەڵێ بۆ وێنە دراو. پتر بیر بکەوە لەبارەی ئەو شتەوە کە رەنگە قەتت گوێ پێ نەدابێ, بیر بکەوە. هەوڵ بدە ئەو هەستە ناخۆشە کە بە لەدەست چوونی وەخت, دراو یان وزە لە تۆدا دروست دەبێ دەرك بکەی. دەبێ ئەو نارەحەتییە هەست پێ بکەی ئەگینا کاتی خۆت بەفیڕۆ دەدەی.

لە رۆژگاری رابردووەوە وەرە ئێستا. ئێستا لەسەر باوەڕەکەت چ نرخێك دەدەی؟ داخوا ئەو باوەڕانە دەرفەتەکانی تۆیان بەرتەسك کردۆتەوە؟ داخوا لەباری ماڵییەوە شوێنەوارێکی نابەدڵیان لەسەرت هەیە؟ داخوا دەبنە هۆی ئەوە نەتوانی بەرپرسایەتیی کارێك وەئەستۆ بگری؟ شوێنەواریان لەسەر متمانەبەخۆبوونت چیە؟ ئەوکاتەی لەگەڵ ئەم باوەڕانە دا دەژیەی, چ هەستێکت لەبارەی خۆتەوە هەیە؟ توانا یان لاوازی؟ رادەی وزەی تۆ چەندە؟ ئەم باوەڕانە چەند لە وزەی تۆ کەم دەکەنەوە؟ کاتێك دەروانیە داهاتوو چ دەبینی؟ داخوا ئەو باوەڕانە شوێنەوارێکیان لەسەر رواڵەتت داناوە؟ داخوا هێڵەکانی دەموچاوت خەمۆکییان پێوە دیارە؟ ئەم خەمۆکییە هەست پێ بکە. داخوا ئەو باوەڕانە بوونە هۆی ئەوە بۆ خەڵکی دیکەو بەتایبەتی بۆ منداڵەکانت سەرمەشقێکی باش نەبی؟ ئەم باوەڕانە لەسەر پێوەندیی تۆ و خوای خۆت چ شوێنەوارێکیان هەیە؟ لەبارەی هەموو ئەو زیانانە کە لەباری ماڵی, لەشی, هەستی, کۆمەڵایەتی و مەعنەوییەوە بووتن باش بیر بکەوە. هەمووی ئەمانە وەك وەزنەیەکن کە قورسایی دەخەنە سەر پەیکەری ژیانی تۆ.

ئێستا خۆت بدە دەستی دوارۆژ. لە داهاتوودا برۆ پێشێ و بزانە پێنج ساڵ لەمەودوا بە بوونی ئەو باوەڕانەوە چ جێگەو پێگەیەکت هەیە. لەبیرت نەچێ کە تەواوی ئەو مەیدان بەرتەسکی و زیانانە کە تا ئێستا بەهۆی باوەڕەکانتەوە بەرۆکیان گرتووی, لەگەڵ خۆت

بردووتنه داهاتوو. هەموو ئەم زیانانه وەك تۆپە بەفرێك كە بەنێو بەفردا خلۆری بكەیەوە گەورەو گەورەتر بوون. دوارۆژ هەست پێ بكە. نارەحەتی, دڵەخورپە, تووڕەیی و خەمۆكی, هەموو ئەو شتانەن كە بۆت ماونەوە, بەڵام خۆشی, لەزەت, ئازادی و سەركەوتنت بەجێ هێشتوون.

بڕوانە داهاتوو. چ هەستێكت هەیە؟ بێگومان وێنەیەك كە لە ئاوێنەدا دەیبینی ئەو روخسارە نیە كە ئارەزووی دەكەی. لەوانەیە ئەندامێكی ناقۆڵاو دەموچاوێكی داقوپاو چاوەڕێت بكەن. چ دەبینی؟ گەنج تر بوویەوە یان پیرتر بووی؟ سەرزیندووتری یان ژاكاوتر؟ چالاكتر یان خەمۆكتر؟ خۆت راست بخە ئەو حاڵەتە كە دەیهێنیە بەرچاوت. چەندین ساڵە لەگەڵ ئەو باوەڕە وێرانكەرانە ژیاوی و نەت گۆڕیون. چ نرخێكت بۆ پاراستنی ئەوانە داوە؟ چ هەستێكت دەرهەق بە خۆت هەیە؟ داخوا هێشتا متمانەت بەخۆت ماوە؟ پیشەكەت تووشی چ قەیرانگەلێك بووە؟ داخوا پاراستنی ئەم باوەڕانە بەڕاستی بایی ئەوەندە بووە ئەو هەموو قەیرانەی بۆ بچێژی؟

هەموو شتێك وا هەست پێ بكە هەروەك ئێستا رووی دابێ. داخوا پێوەندیی ئاشقانەت لەگەڵ هاوسەرەكەت لێك پچڕاوە؟ ئەم باوەڕە ناڕاستانە چ شوێنەوارێكیان لەسەر پێوەندییەكانی تۆ و بنەماڵەت داناوە؟ لەباری ماڵییەوە تووشی چ زیان و زەرەرێك بووی؟ كام كارانە بوون كە بەهۆی بوونی ئەو باوەڕانەوە نەت وێراوە خۆیان لێ بدەی؟

دە ساڵ بچنە پێشێ. تەواوی ئەو نائومێدییانە لەگەڵ خۆتان بەرنە پێش. وەزنەیەكی زۆر قورسە, بەڵام ئێوە چونكە ئەم باوەڕانەتان هەن ناچارن پاڵی پێوەنێن بۆ پێشەوە. دە ساڵ تێپەڕیوە. بڕواننە داهاتوو. چ هەستێكتان هەیە؟ پیرتر بوون؟ ئەندامتان ناقۆڵاترو قەڵەوترە؟ لاوازترە؟ پاش ئەو دە ساڵ نارەحەتییە چ بە خۆتان دەڵێن؟ لەم دە ساڵەدا چەندتان نارەحەتی چێشتوە؟ چەندە نیگەرانی و پەرێشانی چنگی لە گیانی ئێوە قایم كردوە؟ چەند ترساون؟ لە بەرامبەردا چیتان بەدەست هێناوە؟ داخوا جێگەو پێگەی ئێستاتان ئەوەیە كە خۆتان بە شیاوی دەزانن؟ هاوسەرەكەتان چ رەفتارێكی لەگەڵتان هەیە؟ دۆستانتان لەبارەی ئێوەدا چۆن بیر دەكەنەوە؟ بۆخۆتان چۆن لەسەر خۆتان داوەری دەكەن؟ لەباری رووحی و مەعنەوییەوە هەستتان چیە؟ لەش, سەرمایەو رووحتان

تووشی چ ناخۆشییەك هاتوون؟ ئەوان هەست پێ بكە. داخوا بەڕاستی بوونی ئەو باوەڕانە ئەوەندە دێنێ؟

بیست ساڵی دیکە بەرەوپێش سەفەر بکەن. دوو دەیە ئازارتان لەکۆڵ ناوە, بیست ساڵ ناڕەحەتی. بە هەموو ئازارەکانی رابردووەوە بەرەو داهاتوو سەفەر بکەن و ئەوان هەست پێ بکەن. هەموو ئەو شتانەی لەدەستتان چوون, هەموو ئەو ئازارانەی بەدەستتان هێناون, هەمووتان پێ بن. دووبارە تەماشای ئاوێنە بکەن. دەموچاوتان چۆن دیارە؟ لەشتان چۆن؟ قەڵەوتر بوون؟ هەست بە قورسی دەکەن؟ بەهێزتر بوون یان لاوازتر؟ سەرزیندووتر یان خەمۆکتر؟ نائومێدن؟ ئێستا باش بیر بکەنەوە چ نرخێکتان بۆ باوەڕەکانتان داناوە؟ ئەم باوەڕانە چ شوێنێکیان لەسەر پێوەندیی نێوان ئێوەو هاوسەرەکەتان داناوە؟ لەسەر کارو کاروباریماڵیتان چی؟ چ کارگەلێکتان بۆ راگرتنی ئەم باوەڕانە ئەنجام داوە؟ چ کارگەلێکتان نەکردوە؟ وەدوای چ ریزە ئامانجێك نەکەوتوون؟ چ خەرجێکتان بەسەر بنەماڵەدا سەپاندوە؟ پاش بیست ساڵ ژیان بەم جۆرەو لەگەڵ ئەم باوەڕانە چ بە خۆتان دەڵێن؟ داخوا پاراستنی ئەم باوەڕانە بایەخی هەبوو؟

هەموو ئەو زیانانەی لێتان کەوتوون باش هەست پێ بکەن, تەواوی ئەو شتانەی لە دەستتان چوون و تەواوی ئەو دەرفەتانەی لێتان ئەستێندراون. داخوا دیسان حەز دەکەن ئەو باوەڕانە لە مێشکتان دا رابگرن؟ داخوا ئەمە ئەو چارەنووسەیە کە ئارەزووی دەکەن؟

ئەگەر ئەو چارەنووسەت پێ ناخۆش بێ و ئەگەر حەز نەکەی بەو جۆرە بژیەی, دیارە مێشکت باوەڕەکانت دەگۆڕێ. بەڵام ئەگەر وا نەبوو, دەبێ دیسان خۆت ناڕەحەت بکەی. لە خۆت بپرسی و هەست بە ناڕەحەتییەکە بکەی. ئەوەت لەبیر بێ کە ئەمە تەنیا هێنانەبەرچاوێکی داهاتوویەو دەتوانی بە گۆڕینی باوەڕەکانت شکڵێکی دیکەی پێ بدەی.

ئێستا دەتوانی بگەڕێیەوە دوایەو بگەیەوە ئێستا. بەڵێ, بە خۆشییەوە هیچ کام لەو پێشهاتانە روویان نەداوەو ئەگەر ئاڵوگۆڕێك لە مێشکت دا پێك بێنی هیچ کاتێکیش روو نادەن. ئەم راهێنانە قازانجی دیکەشی هەن.

کەوایە ئەگەر بە پرسیاری زۆر خۆت بردە داهاتوو و هەستت بە پیری, ژاکاوی و ناڕەحەتی کرد بە گەڕانەوە بۆ رۆژگاری ئێستا دەتوانی خۆت سەرزیندووتر ببینی. باشتر

هەناسە بدەی و بەدەماغتر بی. هەست بکەی خوا دەرفەتێکی دووبارەی پێ داوی تا بتوانی داهاتوویەکی باشتر بۆ خۆت دروست بکەی. لەوانەیە بتەوێ هەستیە سەرپێ و برۆی. حاڵەتی لەشی خۆت بگۆڕی. هەڵبەز دابەز بکەی, هەناسەی قووڵ هەڵکێشی. چونکە هەست دەکەی ئێستا وزەیەکی زیاترت بۆ ژیان هەیە, مێشکت هاندەرێکی زۆرتری بۆ گۆڕینی ئەو باوەڕانە دەست کەوتوەو چونکە پێی وایە پاراستنی ئەم باوەڕانە مایەی ناڕەحەتییەو وەخت بۆ وەلانانیان بەفیڕۆ نادا. ئێستا دەرفەتی چاکە, دەبێ چ بکەی؟ ئاسانە. لە هەل و مەرجێکی وا باش دا, دەبێ دوو باوەڕ کە دەتوانن توانامان پێ ببەخشن لە مێشکی خۆت دا تۆمار بکەی. پاشان راست بیەوە, لەشت بە جۆرێك بجوولێنی کە هەست بە سەرزیندوویی و دەماغ بکەی, راست وەك ئەوەی لە کاتی سەرکەوتن و خۆشحاڵی دا دەیکەی. وەرێ کەوە, هەناسەی قووڵ هەڵکێشە, پێبکەنەو بە توند قسە بکە. هەست بە هەژان بکەو تەنانەت قاقا لێدە.

بە زەحمەتە؟ هیچ وانیە. دەبێ وەك ئێسکرووچ بی. ئەتۆ لە خەو هەستاوی و تێگەیشتووی خوا دەرفەتێکی دووبارەی بۆ ژیان پێ داوی. ئەمە شتێکی سادە نیەو دەکرێ لەوە بەرادەیەك شاد بی کە گریانت بێ. لەشی خۆت بخە قالبێکەوە کە تۆ بگەیەنێتە بەرزترین رادەی وزەو دەماغ. ئێستا, هەر ئێستا دوو باوەڕی تازە دروست بکە:

ئەمن زۆر گەنجم. زۆر باشە. گیانم پڕ لە توانایەو دەبێ ئەو توانایە بەکار بەرم.

ئەمن بەڵگەنامەم نیە, بەڵام سوپاس بۆ خوا! دوکتۆرای بەتواناییم هەیە. هەر کارێك بمەوێ دەتوانم تەواوی بکەم. دراوی زۆرم نیە, بەڵام هەر ئەو دەزمایە کەمەش بۆ دەست پێکردنی کارێکی تازە بەسە. کارێکی چووکەڵە کە دەتوانێ ببێتە پرۆژەیەکی گەورە.

ئەمن هەمە, هەمە, هەمە. رێگا بدە ئەوەی هەتە توانات پێ ببەخشێ. کەوایە دوو باوەڕی تازە دروست بکە. دوو رستە بنووسە کە دەتوانن لە زەینت دا ببنە باوەڕێکی توانابەخش. چت هەیە لە جێگای باوەڕە کۆنەکانتی دانێی؟ باش بیر بکەوە. رستەکەی تۆ دەبێ روون, ئاشکراو پۆزەتیف بێ. ئەگەر باوەڕی تۆ ئەوەبوو کە "ئەمن ناحەزم." باوەڕی تازەی تۆ نابێ ئەوەبێ کە: "ئەمن تا رادەیەك سەرنج راکێشم." ئەم باوەڕە, باوەڕێکی بەهێزو پۆزەتیف نیە.

وەختێك ساغت كردەوە كە باوەڕی تازەت چیە, دەبێ دووبارە لە میتۆدی سەرمەشقی دیكێنز كەلك وەرگری تا ئەو ئاكامەی دەتەوێ بەدەستی بێنی: هەناسەیەكی قووڵ هەڵكێشەو لەسەرخۆ بیدەوە دەرێ. چاوانت لێك نێ. ئەم قۆناخە واتە قۆناخی گوازتنەوە و سەقامگیركردنی باوەڕ ئاسانترە چونكە ئێستا ئەڵقەپێوەندییە كۆنەكە شكاوەو جێیەكی بەتاڵ بۆ باوەڕێكی بەهێز پێك هاتوە!

ئەوەی دەبێ بیكەی زۆر ئاسانە. لە تۆم دەوێ وا دابنێی ماوەی پێنج ساڵ لەگەڵ ئەم باوەڕە تازەیە دەژیەی. سەفەر بكە بۆ پێنج ساڵ لەمەودوا بەڵام ئەمجار چارەنووست جیا دەبێ. ئێستا پاش پێنج ساڵ ژیان لەگەڵ ئەم باوەڕە نوێیانە, لە كوێی؟ چیت وەدەست هێناوە؟ ژیانت تا چ رادەیەك گۆڕاوە؟ چەندە پێش كەوتووی؟ لە سایەی ئەم باوەڕە نوێیەوە چ جێگەو پێگەیەكت وەدەست هێناوە؟ كەسایەتیت چەند گەشەی كردوە؟ متمانە بەخۆبوونت چەندی زیاد كردوە؟

تەماشای ئاوێنە بكە. پێدەكەنی؟ پڕ تواناو سەرزیندووی؟ هەست بە گەنجیەتی دەكەی؟ بە دەماغی؟ باش بڕوانە ئەو هەستانە كە ئێستا هەتن. داخوا خۆشحاڵتر لە ئێستای؟ پێوەندیت لەگەڵ هاوسەرەكەت چۆنە؟ داخوا لە ژیان دا هاندەرو هەژان و عیشقێكی پترت بەدەست هێناوە؟ بەهۆی ئەم باوەڕە توانابەخشانەوە چ توانایەك لە تۆدا گەشەی كردوە؟

وەزعیماڵیت چۆنە؟ چ شتێك فێر بووی كە پێشتر نەت دەزانی؟ چ سەرمایە دانانێكت بووە؟ لەشت لە چ حاڵێك دایە؟ ساغتری؟ بەدەماغتری؟ ئەندامت رێك و پێك بووە؟ داخوا فێر بووی بەبێ بەكارهێنانی ئەلكول, ماددە گێژكەرەكان یان خواردن هەستی خۆت بە باشترین شێوە بگۆڕی؟ پێوەندیت لەگەڵ خوای خۆت چۆنە؟ داخوا سەرمەشقێكی باش بۆ منداڵەكانتی؟

دە ساڵ تێپەڕیوە. دە ساڵ لەگەڵ ئەم باوەڕەدا ژیاوی. ئێستا باش دەزانی چ باوەڕ گەلێك بوونە هۆی سەركەوتنت, چونكە دە ساڵە كەسایەتیی تۆ لەژێر كاریگەریی ئەم باوەڕانە دایە. لە ئاوێنەدا تەماشای روخسارت بكە. سەرزیندووتری یان نا؟ روخسارت سەرنج راكێشترو گەنجتر بووە؟ وەختێك جێگەو پێگەی خۆت لەگەڵ دە ساڵ پێشتر

بەراورد دەکەی هەست بە چ جیاوازییەك دەکەی؟ وەختێك بیر دەکەیەوە پاشماوەی تەمەنت وا بەسەر دەبەی، هەست بە چی دەکەی؟ رادەی متمانە بەخۆبوونت چەندە؟ پێوەندیت لەگەڵ ئەندامانی بنەماڵە چۆنە؟ داخوا بەرەوپێش چووی؟ بەهێزتر بووی؟ عیشق و خۆشەویستیی منداڵەکانت بۆ تۆ چۆنە؟ داخوا ئەتۆ بۆ وان سەرمەشقێکی باشی؟ لەباری ماڵی، فیزیکی، رووحی، مەعنەوی و کۆمەڵایەتییەوە چ هەستێکت هەیە؟ ژیانت تا چ رادەیەك باشتر بووە؟ فکر دەکەیەوە پاش دە ساڵی دیکە چۆن بێ؟

بیست ساڵ بچۆ پێشێ. دوو دە ساڵییە کە باوەڕە تازەکان توانات پێ دەبەخشن. ئیدی جێی پرسیار نیە. مسۆگەر هەستێکی باشت هەیە. توانا، وزە، سەرکەوتن، خۆشحاڵی و هەژانت هەیە. تەماشای ئاوێنە بکەو بڵێ چ دەبینی؟ پاش بیست ساڵ سەرکەوتن چ بە خۆت دەڵێی؟ باش بیر بکەوەو بە هەموو ئەندامتەوە هەست بکە بزانە پێوەندیی تۆ و هاوسەرت، کارو ژیانت بەم جۆرە چەند بە لەزەت ترە؟

بڕیار بدە. کام چارەنووس هەڵدەبژێری؟ دەزانم کە دەتەوێ بگەڕێیەوە ئەمڕۆ و بە تامەزرۆیی وەدوای چارەنووسێك کەوی کە هێنابووتە بەرچاوت. راهێنانی ئەمڕۆ بە وردەکارییەکی زیاترەوە ئەنجام بدە چونکە چارەنووست دیاری دەکا.

لە باسی دواتر دا بابەتی زیاتر لەسەر دروست کردنی داهاتوو دەخوێنیەوە.

رۆژی نـۆیـــەم

ڕێکخستنی ئامانجـەکان

شوێنەواری ڕێکخستنی ئامانجەکان لەسەر چارەنووس, بابەتی ئەم باسـەیە. لـە هـەموو کتێـب, بەرنامـەو سـیمینارێك دا کـە بـۆ سـەرکەوتن هـەن, حەتمـەن لـەبارەی ڕێکخـستنی ئامانجەکانەوە قسە دەکرێ. بۆچی؟ چونکە ڕێك و پێك کردنی ئامانجەکان کلیلی بنەڕەتیی هەموو سەرکەوتنێك لە ژیان دایە. ئەوەندە لەبارەی ئەم چەمکەوە قـسە کـراوە کـە ڕەنگـە زۆربەتان بڵێن: "ئۆی, خوایەگیان! تکایە لـێ وەبڕە! لەبارەی ڕێکخـستنی ئامانجەکانـەوە هیچ مەڵێ. ئەمن هەموو شتێك لەو بارەیەوە دەزانم. دەبێ ئامانجە پۆزەتیڤـەکان لەبەرچـاو بگرم, بیان نووسم و پلەبەندییان بکەم." بەڵێ, ڕەنگە. بەڵام وریابـە نەکەویـە تەڵـەی کـەم زانیارییەوە. کەم زانیاری زۆر سامناکتر لە زانیاری نەبوونە. ئەگەر میتۆدێـك بـاش نەناسـی بە بێ ئاکامییەکەی رادێی و زۆری پێ ناچێ کە میتۆدەکە هەمووی لەبیر دەچێتەوە.

هەموو میتۆدێك دەبـێ خـاڵ بـەخاڵ لەبەرچـاو بگـیرێ و هـەموو رۆژێ ڕاهێنـانی لەسـەر بکرێ. شـێوەکاری باشـترینەکانی دنیـا, هـەر ڕاهێنـان و دووپـات کردنەوەیـە. جـان ڤـۆدن دەناسی؟ ئەو لە باشترینەکانە. باسکێتبالیستێکە کە هەر نەبێ لەنێو هاوتەمەنەکانی خـۆی و لـەو کـارەدا کـە دەیکـرد باشـترین بـوو. ئـەو بـەدوای یـەك دا یـازدە میـداڵی زێـڕینی قارەمانەتیی لە ئەستۆ کردو لە هەر کوێ ڕا بیویـستایە دەیتـوانی تـۆپ بخاتـە ئەڵقەکـەوە. ئەمە مۆجیزەی ڕاهێنانی بەردەوام بوو.

هێندێك کـەس هـەرکات قـسەکانی مـن دەبیـسن دەڵـێن: "ئـەمن زۆر جـارم ئـەم قـسانە بیستوون, شتێکی تازەم فێر بکـە!" و ئـەمن تێدەگـەم هـەر شـتێك فێـری یـەکی وا بکـەم چەند رۆژ دواتر لەبیری دەچێتەوە چونکە هێشتا پرەنسیپی دووپات کردنەوە فێر نەبووە.

دووپاتەکردنەوە دایکی هەموو کارامەییەکانە

ئەگەر دەتەوێ کارێك بە تەواوی فێر بی و تێی دا کارامە بی, دەبێ دووپاتەی بکەیەوە. ئەمن بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانم راهێنـانی دروسـت کردنـی ئامـانجم چـەندین جـار دووپاتـە کردۆتەوە. بەم جۆرە توانیم ئالوگۆڕێکی زۆر لە خۆم دا پێك بێنم و ئامانجی تـازەم هـەبن. ناسینی ئامانجەکان لە گۆڕینی چارەنووسـی مـن دا نەخـشێکی گرنگـی یـاری کـرد. کەوایـە تکایە مەڵێن دەتوانم ئەو دوو باسەی قسەی لە ئامانجەکان دەکـەن دواتـر لـە دەرفـەتێك دا بخوێنمەوە. ئەگەر ئامانج گەلێکی تەواو تازەت بۆخۆت دیـاری کـردوە دەبـێ راهێنانـەکانی ئەم دوو باسە بە وردی فێر بی و چەندین جار دووپاتەیان بکەیەوە.

ماوەیەکە خەریکی فێربوونی تەکواندۆم و بەخۆشییەوە یەکێك لە باشترین مامۆستایانی ئەو بەشە, مامۆستا جۆنری دەرسم پێ دەڵێ. ئەو فێری کردم کە بۆ گەیشتن بە پـشتێندی رەش **تەنیا** وەدوای فێربوونی حەرەکەتە سادەکان بکەوم.

ئەمن دەتوانم بە کارامە بوون لە حەوت حەرەکەتی سادە دا بگەمە ئەو پلەیە. تەنیا لـە حەوت حەرەکەت دا**!** و سـەیر ئەوەیـە مامۆسـتاکەم دەڵـێ زۆربـەی قوتابییـەکانی هـەرگیز پشتێندی رەش بەدەست ناهێنن چـونکە هەمیـشە دەیانـەوێ شـتێکی تـازە فێـر بـن. ئـەو هەمیشە پێیان دەڵێ: "ئێوە دەبێ بنەما سەرەتایی و بنەڕەتییەکان فێر بن و هەموو رۆژێ دووپاتـەیان بکەنـەوە هـەتا پـشتێندی رەش بەدەسـت بێـنن." بـەڵام ئـەوان هـیچ حـەز لـە دووپاتە کردنەوە ناکەن.

بنەما سەرەتایی و بنەڕەتییەکان دەبێ هەموو رۆژێ راهێنانیان لەسەر بکـرێ. ئـەتۆ بـۆ ئـەنجامی ئـەو راهێنانـە رۆژانەیـە کـە پێـت وایـە مانـدووت دەکـا, دەگەیـە خۆشـحاڵییەکی بەردەوام و لەزەتێکی درێژخایەن: ئەگەر بۆ کاری رۆژانەی خـۆت ئامانجـت هـەبێ ئـەنجامی راهێنانەکان پڕ هەژان و دڵگیر دەبێ.

ئامـانج, یەکـەم هـەنگاوی هـەموو کارێکـە. زۆربـەی خـەڵك ناسـینێکی روونیـان لـە ئامانجەکانیان نیە, لە حاڵێك دا ئەگەر راهێنانت لەسەر رێکخستنی ئامانجەکان هـەبێ پـاش ماوەیەك بە ئاسانیی سووڕاندنی کلیلێك دەتوانی ئەم کارە ئەنجام بدەی.

هـەمووی ئێمـە ریـزە ئامانجێکمـان هەیـە, بـە ئاگاییـەوە یـان بـێ ئاگـایی و هـەر ئامانجێکیشمان هەبێ لەسەر چارەنووسمان کاریگەر دەبێ. کاریگەریی ئامانجـەکان لەسـەر

ژیانی ئێمە چیە؟ بۆچی ئێمە ئەوەندە قسەیان لەسەر دەکەین؟ بۆچی پێویستیمان پێیان هەیە؟ لەبەرچی گرنگن؟ بە بوونی ئامانج هەر ئێستا داهاتوومان دروست دەکەین, چارەنووسمان هەر ئێستا دیاری دەکەین و شکڵ بە ژیانمان دەدەین. ئەگەر ئامانج گەلێکی ناڕەوامان هەبێ, چارەنووسێکی خەراپ چاوەڕێمان دەبێ و ئەگەر ئامانجەکانمان بەرز بن, ئەوەی لە دواڕۆژدا روو دەدا زۆر باش دەبێ.

دەبێ لە دیاریکردنی ئامانجەکان دا وردەکارییەکی زۆرتر بەکاربێنی. لەوانەیە ئامانجت ئەوەبێ کە قەرزوقۆڵەی دواکەوتووت بدەیەوە. بەیانی لە خەو هەڵدەستی و لە دڵی خۆت دا دەڵێی: "خوایە چۆن ئەو قەرزوقۆڵە دواکەوتووە بدەمەوە؟" هەموو تواناو وزەت هەر بەو بەیانییە لەنێو دەچێ. ئەتۆ توانای چووکترین کارت نیە. ئەو جۆرە ئامانجانە بە دەگمەن شوێن لەسەر هەست و رەفتارت دادەنێن. لە کاتێك دا ئامانجەکان دەتوانن توانات پەروەردە بکەن و هێزت پێ ببەخشن. ئامانج دەتوانێ هێزێك بێ کە تۆ بەرەوپێش رابکێشێ.

ساڵی ١٩٧٣ لێکۆڵینەوەیەك لە زانستگەی بیل ئەنجام درا. لەو لێکۆڵینەوەیەدا, لەگەڵ تەواوی ئەو خوێندکارانەی ئەو ساڵە تەواو دەبوون وتووێژێك کرا. لەوان پرسرا داخوا بۆ درێژەی ژیانی خۆیان ئامانج گەلێکی روون و دیاریکراویان هەیە یان نا؟ ئاکامەکە زۆر جێی سەرنج بوو. کەمتر لە سەدی ٣ی خوێندکاران ئامانج و بەرنامەیەکی نووسراویان هەبوو. چەند مانگ پاش دەرچوونی ئەو خوێندکارانە, ئەم وتووێژە دووبارە کرایەوە. ئەو ٣ لە سەدە کە ئامانج و بەرنامەی دیاریکراویان هەبوو پاش دەرچوونیش خۆشحاڵتر و سەرکەوتووتر بوون, لەگەڵ خەڵکی رێکتر بوون, لە ژیان دا سەرزیندووتر بوون و تەنانەت لەباری ماڵییشەوە لەوانی دیکە لەپێشتر بوون. ٩٧ لە سەدەکەی دیکە کە ئامانجی دیاریکراویان نەبوو لە یاریی ژیان دا دوا کەوتبوون. ئەم لێکۆڵینەوەیە بە چاکی نیشاندەری توانای رێکخستنی ئامانجەکان لە ژیان دایە. ناسینی نەخش و بایەخی رێکخستن لە ژیان دا گرنگیی تایبەتیی هەیە, چونکە ئەگەر نەزانی چ شتێك دەتوانێ ئەتۆ بجووڵێنێ, زەحمەتە بتوانی بە باشی کەلك لە تواناکانت وەرگری.

چەند ساڵ لەوەپێش دەرفەتێکی بێوێنەم دەست کەوت. بانگهێشتن کرام بچمە رووسیە. دوو حەوتوو لەوێ بووم و دەرفەتێکی زۆرم بۆ گەڕان و پشکنین لەم ولاتەدا هەبوو. توانیم بچمە زانستگەو لەگەڵ کەسانێك کە زۆر سەرکەوتوو بوون قسە بکەم.

لەو کاتەدا تازە پڕۆژەی سەرەتایی تەکنەلۆژیی توانای دەروونیم لەسەردا بوو. بەلام هەستم دەکرد ژیانم وەك چاوەڕوانم ناچێتەپێش. دیارە هیوادار بووم. چونکە لاو بووم و سەلت, و زۆر دەرفەتم لەپێش دا بوون, بەلام نەم دەزانی چۆن دەتوانم چارەنووسم وەك دەمەوێ دیاری بکەم. لەو سەفەرەدا دوو رۆژ و نیوی تەواو تەنیا کاری کردم دیاریکردنی ئامانج بوو. لە دووسێ رۆژی دواتردا, بەرنامەکانی خۆم بۆ گەیشتن بەو ئامانجانە بە وردی رێك خست. ئەو ئامانجانەی لەبەر چاوم بوون بە تەواوی لە سەرووی تواناو شارەزایییەکانی من دیار بوون. بەلام دەم زانی باوەڕو ئیمانی تەواو لە هەر کارێك دا بە ئاکام دەگا, بۆیە باوەڕم خستە چوارچێوەی کاری خۆمەوە. ئەگەر ئیمانم هەبێ دەتوانم پشتی ئەو کارە بگرم, تەنانەت ئەگەر نامومکنیش دیار بێ.

نەخشەیەك بۆ داهاتوو

ئەمن بۆ تەواوی قۆناغەکانی ژیان لەباری مەسەلە شەخسی, هەستی, کۆمەلایەتی, رووحی, فیزیکی و مادد‌ییەکانەوە بەرنامەم داناو ئەوەی دەمەویست لە کۆتایی بەرنامەکانم دا بەدەستی بێنم, بەروونی دیاریم کرد. بۆ چۆنیەتیی پێوەندیم لەگەڵ خەڵك, ئەو رادەیە لە خۆشی و لەزەت کە بەدوای دا دەگەڕام, جۆری ژیانی دڵخوازم لە هەر رۆژێك دا, ئەو کەسایەتییە کە دەمەویست هەمبێ, هاوسەری بەدڵی خۆم و... بڕیارم وابوو لە مانگ دا بایی ۹۰۰۰ دۆلار داهاتم هەبێ لە حاڵێك دا ئەوکاتە تەنیا ۳۰۰۰ دۆلار داهاتم هەبوو. هەموو ئەم ئامانجانەم لە شەش لاپەڕەی گەورەدا نووسین و بۆ هەر کامیان روونکردنەوەیەکی دووردرێژم نووسی. ئامانجەکانم خولقاند. هەموو رۆژێ چاوم لێ دەکردنەوەو جۆری هەستی خۆمم هەڵدەسەنگاند.

ئەم بەرنامەیەم لە پشتی نەخشەیەك کە لە رووسیە کڕیبووم نووسی و تا ئێستا رام گرتوەو لە زۆربەی سیمینارەکان دا بە خەڵکی نیشان دەدەم.

بەم کارە توانیم جێگەی ئێستام بناسم و نەخشەیەك بۆ ئەوەی دەمەویست لە داهاتوودا پێی بگەم، دارێژم. ئەمن نەخشەی جادەکانی سەرکەوتنم کێشابوو. کاتێك هاتمەوە ئەمریکا توانیم زۆر لە بەرنامەکانم جێبەجێ بکەم. دیارە دان بەوەدا دەنێم کە هەموویان کردەنی نەبوون، بەڵام ٨٠ لەسەدی بەرنامەکانم لە ماوەی ١٢ مانگ دا بە سەرکەوتوویی ئەنجام دران. ئەمە بە باوەڕی من سەرکەوتنێکی گەورە بوو.

متمانە بەخۆبوونم یەکجار زیادی کردبوو و پێوەندیم لەگەڵ خەڵکی دیکە بە تەواوی گۆڕابوو. توانیبووم سەرنجی ژنی دڵخوازی خۆم بۆ لای خۆم بکێشم و ساڵێك دواتر زەماوەندم لەگەڵ کرد. بڕیارم دابوو چوار منداڵم هەبن و بەدوای یەك دا بوومە خاوەنی سێ منداڵ. لە سەرەتای بەرنامەکانم دا بابایەکی نابووت بووم، بەڵام ئێستا دەزمایەیەکی دوو میلیۆن دۆلاریم بەدەستەوە بوو، تەنیا بە دوازدە مانگ. تەواوی بوارەکانی ژیانم گۆڕابوون. **ئامانجەکانم زۆر بەرز بوون بەڵام جێبەجێ بوون، چونکە باوەڕو توانای من لەوان گەورەتر بوون.**

ڕێکخستنی ئامانجەکان بۆ بردنەسەری توانای دەروونی زۆر گرنگە. وەدەستهێنانی وردەئامانجی ژیان، متمانە بەخۆبوون زیاد دەکاو ڕێگا بۆ پێشکەوتنی کەسایەتی خۆش دەکا. گۆڕانی کەم لە دنیای ژوورەوەت دا، کۆسپی زۆر لەسەر ڕێگات لادەبا. تەنانەت لە دنیای دەرەوەش دا. بۆ وێنە لە دنیای ئابووری دا کەوا دیار نیە ڕەوتی کاروبار لەدەستی ئێمەدا بێ، ڕێکخستنی ئامانجەکان دەتوانێ گۆڕانێکی گەورە پێك بێنێ. ئەمن لە پێڕستی ئامانجەکانم دا کڕینی لیمۆزینێکم دانابوو. لەوکاتەدا ترۆمبیلێکی کۆنم هەبوو کە زوو بە زوو خەراپ دەبوو، بەڵام شەش مانگ دواتر توانیم لیمۆزینێك بکڕم. دیارە ئەم ئامانجە ئامانجێکی بێمانا بوو، قسەی ئێمە لێرەدا لە گۆڕینێکی زۆر زۆر گەورەترە.

ڕێکخستنی ئامانجەکان توانای گۆڕینی هەموو شتێك پێك دێنێ. نیازێکی بەولاوەتر لە نووسین لەم میتۆدەدا شارراوەتەوە. ئەوەی ڕوو دەدا ئەوەیە کە وەختێك ئامانجەکانت دەنووسی، داهێنەری پەیدا دەکەی، پاڵنەرت بۆ پەیدا دەبێ و وەختێك ئەوانیشت جێبەجێ کرد، ڕێبازی بەرپێت ڕووناکترو ئاشکراتر دەبێ. لە درێژەی ئەم باسەدا بە درێژی باسی میتۆدی ڕێکخستنی ئامانجەکان دەکەم.

دڵنیام هەموو ئێوە لە ژیان دا ریزە ئامانجێکتان هەیە, بەڵام هێندێ بنەمای سەرەتایی و بنەڕەتی بۆ ڕێکخستنی ئەم ئامانجانە هەن کە حەتمەن دەبێ بیان ناسن. چونکە تەنیا لەو حاڵەتەدا دەتوانن بە ئامانج بگەن. ئامانج بەولاوەتر لە ئاکام و بەرهەمی کارە. بەبۆچوونی من نیازی بنەڕەتیی شاراوە لە ڕێکخستنی ئامانجەکان دا تەنیا وەدەستهێنانی هێندێ شتی تایبەتی نیە. بەڵکە ئەم کارە ناسنامەیەکی تازەتان پێ دەدا. لە کۆتایی ڕێگەی ژیان دا هیچ کام لەو شتانەی بەدرێژایی تەمەن کۆتان کردوونەوە مایەی ڕەزامەندی و خۆشحاڵیی ئێوە نابن بەڵکە ئەوەی بۆتان گرنگە ئەوەیە کە وەك مرۆڤ چیتان کردوە؟ تا چ ڕادەیەك داهێنەر بوون؟ خەڵکی دیکە لەبارەی ئێوەدا چۆن بیر دەکەنەوە؟

هێندێ کەس کوێر کوێرانە هێندێ ئامانج بۆ خۆیان دادەنێن بێئەوەی حەزی ناوەوەی خۆیان لە وەدەستهێنانی ئەو ئامانجانە لەبەرچاو بگرن. لە کاتی دیاریکردنی ئامانجەکانتان دا دەبێ زۆر وردبین بن. ئەو کاتەی ئامانجەکانتان ڕێك دەخەن دەبێ بزانن لەبەرچی دەتانەوێ ئەو کارانە بکەن. کارێکی تا ڕادەیەك سەختە, چونکە زۆربەی ئێمە فێر بووین تەنیا توێکڵی دەرەوەی ئامانج ببینین.

وا دابنێ دەتەوێ لەماوەی ساڵێك دا میلیۆنێك دۆلارت هەبێ. داخوا بوونی چەند بەستە ئەسکیناس لەماڵێ بۆ تۆ ئەوەندە هەژێنەرو سەرنج ڕاکێشە کە هەوڵی بۆ بدەی؟ بەڵام بیرکردنەوە لەوەی کە بە بوونی ئەوەندە دراوە دەتوانی ئازادییەکی پترت هەبێ, توانا و دەسەڵاتێکی زۆرتر هەست پێ بکەی یان لەزەت و خۆشییەکی زیاترت پێ ببڕێ, بێگومان زۆرتر لە دراوەکە خۆی تۆ وەجووڵە دەخا. ئەوانەی تا ئێستا ڕێکخستنی ئامانجەکانیان تاقی کردۆتەوە کەچی ئاکامێکیان دەست نەکەوتوە, چەند گیروگرفتی بنەڕەتییان لەم کارەدا هەیە. زۆربەی ئەوانە وەختی ڕێکخستنی ئامانجەکان چەند نوختەی بنەڕەتییان لەبیر دەچێ. ئەوان ئەم کارە بە جیددی و ڕێك و پێکی درێژە نادەن و بۆ نموونە ساڵێ جارێك وەختی نوێ بوونەوەی ساڵ ئەنجامی دەدەن. لەوکاتەدا ئەو ئامانجانەی ساڵی پێشتر بوویانەو پێی نەگەیشتوون وەلا دەنێن و هێندێ ئامانجی نوێ دەخولقێنن, لە حاڵێك دا هێشتا نازانن بۆچی بەو ئامانجانە نەگەیشتوون. ئامانج گەلێکیان هەیە بەڵام دڵنیا نین ئەوەی لە سەریان دا هەیە لە دڵیشیان دا هەیە یان نا.

ئەگەر نیازی بنـەڕەتیی هـەر ئامانجێـك نەناسـی, وەدواكـەوتنی بـۆ تـۆ بـێ مانـاو دژوار دەبێ. لە تۆ دەپرسم: "بۆچی رەفتاری هەموو كەسێك لە ئی كەسی دیكە جیایە؟" یەكـەم لەبەر هۆیەكان و دووەم لەبەر وەڵامی پرسیارەكان. بۆ هەر كارێك دەبێ دەلیلـی پێویسـتت هەبێ. بۆ ئەنجامدانی هەر كارێـك دەتـوانی چـەند رێگایـەك بدۆزیـەوە بـەڵام ئەگـەر نـەزانی مەبەست لەو كارە چیە قەت ئەوەندە كارت تێ ناكا كە بتـوانی هـەتا سـەر وەدوای كـەوی. هەموو سەركەوتنێكی گەورە دەلیلێكی لە پشتە كە تواناى پێ دەبەخشێ. ئێمـە لـە بەشـی دواتـر دا باسـی هۆگـەلی ئامانجـەكان دەكـەین, بـەڵام ئێـستا قـسە لەسـەر دیـاری بـوونی ئامانجەكانتان دەكەین.

باسەكە لەوێوە دەست پێ دەكەین كە چۆن دەتوانین كارێـك بكـەین ئامانجـەكان وەدی بێن. ئەمن باوەڕم وایە هەر بە بیركردنەوە لە شتێك دەتوانین وەدەستی بێـنین. بیـستوومە وشەی حەز لە لاتین دا لە توانا وەرگیراوە. زۆر جێی سەرنجە. كەوایە حـەزكردن لـە شـتێك یـانی توانـای بەدەسـتهێنانی. ئـەمن پـێم وایـە بـە دیـاریكردنی ئامانجێـك و تامـەزرۆیی پێگەیـشتنی, لێوەشـاوەیی بەدەسـتهێنانی وەدی دێ. چـونكە ئـەو لێوەشـاوەییە لـە دەروونی ئێمەدا هەیەو ئێمە تەنیا بە دیاری كردنی ئامانج, ئەوی دێنینە بەردەست.

وەرن بـزانین بـۆ گەیـشتن بـە سـەركەوتن چ دەتـوانین بكـەین؟ دەزانـن ئامانجـە راستەقینەكان بۆچـی بـە ئاكـام دەگـەن؟ تیۆرییـەكی زۆر بـاس كـراون بـەڵام لێـرەدا هـەر هێندێكیان باس دەكەین. لەبارەی هەر شتێكەوە بیر بكەیەوە, هەر شتێك هەموو فكری تـۆ بۆ لای خۆی رابكێشێ, وەدی دێ. ئەمن و تۆ ئەمە باش دەزانین چونكە پێـشتر بـە درێـژی قسەمان لەسەر كردوە.

وەختێك ئامانجێـك فكـری تـۆ بـەخۆوە خـەریك دەكـا هەمیـشە لەبەرچـاوتەو بـەردەوام بیرۆكەی تازەت بە مێشك دا دێن. لەوەڕایە كە دەتوانی رێگاچـارەی نـوێ دروسـت بكـەی و میتۆدی جۆراوجۆر بۆ گەیـشتن بـە ئامـانج تـاقی بكەیـەوە. كەوایـە بەشـێك لـە رێكخـستنی ئامانجەكان, سەرنج و خڕكردنەوەی بەردەوامی فكر لەسەر وانە.

ئێوە دەتوانن ئامانج گەلێك دیاری بكەن كە پێگەیشتنیان وەختێكـی زۆری بـوێ, بـەڵام دەبێ لەبیرتان بێ كە لەو ماوەیەدا هەمیشە چاو بە ئامانجـەكانتان دا بخـشێننەوە. بێجگـە

لەوە, کاتێك ئامانجێك دیاری دەکەن ڕەوتێکی سەرنج ڕاکێش لە مێشك دا دەست پێ دەکرێ. زەینی ئاگاو نائاگا هەردووك وەکار دەکەون. بە ڕوونی تێدەگەن ئەو جێیەی ئێستاتان جێگای ڕاستەقینەی ئێوە نیە. جیاوازیی جێگەو پێگەی ئێستاو ئەو شوێن مەبەستەی لەبەرچاوتان گرتوە بۆ ئێوە دەردەکەوێ و هەربۆیە مێشکتان ناڕازی دەبێ. گوتمان بەشی هەرە زۆری چالاکییەکانی مرۆڤ لەبەر هەستی ناڕەزامەندییە. ئەگەر ڕازی و خۆشحاڵ بن پێویستییەك بە جموجۆڵ نابینن, بەڵام وەختێك هەست بە ناڕەزایەتی دەکەن توانای ئەنجامی هەموو کارێکتان دەبێ.

ئەزرەت, پلیکانی سەرکەوتن

هەمیشە بە خەڵك دەڵێم ئەوە ئەزرەتە کە دەتوانێ ئێمە بگەیەنێتە سەرکەوتن. بۆ زۆر کەس سەرکەوتن جۆرە تەڵەیەکە. کاتێك بە سەرکەوتنێك دەگەن جێژن دەگرن و ئیدی هەموو شتێکیان لەبیر دەچێتەوە. هەربۆیە تامی سەرکەوتن ناچێژن. بەڵام ناڕەزایەتی و ناڕەحەتی, توانایەکە دەبێتە هۆی ئەوەی خۆتان لەو شتەی پێی ناڕەحەتن دوور بخەنەوە, هاندەرێکە بۆ بزووتن, بزووتن بەرەو هەڵگرتنی کۆسپ. چ شتێك دەبێتە هۆی ئەوەی هەموو ڕۆژێ خواردن بخۆن؟ تینی برسیەتی. چ شتێك دەبێتە مایەی ئاشق بوون؟ تینی تەنیایی. دەبێ میتۆدی کەلك وەرگرتن لە ناڕەحەتی و ئاڵۆزی فێر بن تا بگەنە هەستی خۆشی و سەرکەوتن.

بەهرەوەرگرتن لە تین بۆهاتن لە وەختی هاتنی دا بەڕاستی پێویستە. بەدەرکەوتنی تین و تەوژم, پێویستیی ئاسوودەیی بە هەموو ئەندامی لەشەوە هەست پێ دەکرێ. ئێوە بە ئاشکرا هەست دەکەن کە ئاسوودە نین, کەوایە مێشك دەستوورتان پێ دەدا چالاکییەك دەست پێ بکەن کە ئاسوودەییتان بۆ بەدیاری بێنێ. لە تین و ناڕەحەتی مەترسن. ناڕەحەتی پاڵتان پێوە دەنێ چالاك بن, کەوایە هەموو ڕۆژێ سەرنج بدەنە ناڕەحەتیی خۆتان. مەیشارنەوەو بە شێوەی جۆراوجۆر هەوڵ مەدەن لەبیرتان بچێتەوە. هەست بە تین بۆ هاتن لە خۆی دا خەراپ نیە, بەڵکە بە پێچەوانە, دەتوانێ تەواو پۆزەتیڤ بێ, بەو مەرجە وەك ئامرازێك بۆ شوێن دانان لەسەر سیستمی دەماری چاوی لێ بکەن. تەوژم و

تین, ئەڵماسی داهێنان دروست دەکا. لە هەناوی ئێوەدا بەردێك هەیە کە بە تەوژم دەبێتە گەوهەر.

هەست بە تین و ئازار باشترین و کاریگەرترین پاڵنەر بۆ وەدواکەوتنی ئامانجەکانە. زۆر کەس دەناسم کە ئامانجی بەرزیان لەسەردان بەڵام بەرامبەر بە بەرنامەکانیان هیچ خۆیان بەرعۆدە نازانن چونکە تەوژم و ئازاری کارنەکردنیان هەست پێ نەکردوە. ئەگەر لە دوای خۆتەوە ئێش و ئازار هەست پێ بکەی قەت بەرەودوا ناگەڕێیەوە.

ساڵێك لەوەپێش بڕیارم دا هەموو ڕۆژێ وەرزش بکەم. تێگەیشتم باشترین ڕێگا بۆ دڵنیابوون لەوەی بە شێلگیری وەدوا ئەم ئامانجە بکەوم ئەوەیە کە هۆی ئەم کارە بزانم. دەبوو تێبگەم بۆچی ناچارم هەموو ڕۆژێ وەختێك بۆ بزواندنی ئەندامەکانی لەشم تەرخان بکەم. چ قازانجێکم لەو کارە دەست دەکەوت؟ تێگەیشتم لە ژیان دا زۆر ئامانجم هەن و بۆ گەیشتن بەوانە دەبێ توانایەکی باشی بەدەنیم هەبێ. لە حاڵی هەڵگەڕان بەرەو لووتکەی سەرکەوتن دا بووم, کەوایە دەبوو سووتەمەنیی پێویستم بۆ بەرەوژوور چوون هەبێ تا بەرنەبمەوە. لەشم دەبوو پڕ لە وزە, ساغ و بەدەماغ بێ و بۆ گەیشتن بەم ئامانجە پێویستیم بە وەرزش هەبوو. بۆیە هۆی بنەڕەتیی وەرزش کردنم بۆ دەرکەوت و ئەوم لە مێشکم دا لەگەڵ دامەزراندنی پێوەندیی باشتر لەگەڵ هەمووان بەتایبەتی منداڵەکانم, چوونەسەری جێگەو پێگەی پیشەییم و بردنەسەری داهاتم و وەدەستهێنانی توانای بەخشین بە خەڵکی دیکەوە گرێ دا. بەم جۆرە هاندەری پێویستم بۆ ئەنجامی ڕاهێنانی وەرزشی بە شێوەی ڕۆژانە بەدەست هێنا. جگە لەوەش لە لۆسەی تەوژم بەهرەم وەرگرت: ئەگەر وەرزش نەکەم تووشی داهێزان, ناقۆڵایی لەش و خەمۆکی دەبم و مێشکی من بە هیچ جۆر حەز ناکا ئەم ئازارە بچێژێ, کەوایە دەبێ هەموو ڕۆژێ ئەو بەڵێنەی داومە بەجێی بێنم, چونکە ڕێگای گەڕانەوەم نیە.

لە تەوژم و تین بە قازانجی خۆتان کەلك وەرگرن. هەست بە تەوژم پابەندیتان پێ دەبەخشێ.

ناڕەحەتی بەشێك لە ژیانەو ئەگەر لە بیری خۆی بەریەوە (بە هەر جۆرێك) لە ژیان دوا دەكەوی. ئاكامەكان زۆر بەنرختر لە ئارامییەكی كاتین و بەدەستهێنانی سەركەوتن بە هەموو قیمەتێك هەرزانە.

تەنیا شت كە دەتوانێ لە قەیران دا, وەزعیەتی ئێوە بگۆڕێ ڕێكخستنی ئامانجەكانە. ئەگەر ئامانجەكانتان دیاریكراو بن بناخەی ژیانێكی بەختەوەرانە دادەمەزرێنن, بەڵام ڕێكخستنی ئامانجەكان هەر نووسینی ئامانجە پۆزەتیڤەكان نیە: "ئەمن ئەو ئامانجەم هەیە چونكە هێندێ شت لە ژیان دا بەدەست دێنم." ئەم جۆرە بۆچوونە بەس نیە. دەبێ بگەنە ڕادەیەك لە هەستكردن بە ئازارو ناڕەحەتی كە بۆ گەیشتن بە ئامانجەكانتان یارمەتیتان بدا. بۆ گەیشتن بەو پلەیە, لە پرسیارە نێگەتیڤەكان كەلك وەردەگرین. چەندین ساڵ لەمەوبەر وەختێك ئەم گریمانەیەم هێنایەگۆڕێ هێندێك كەس دەیانگوت: "خوایەگیان! ئەم كابرایە چەندە بنیادەمێكی ڕەشبینە!" بەڵام ئاواتی من ئەوەیە كە بتوانن بەرامبەر بەو ئامانجانەی ڕێكیان دەخەن بەرعۆدە بمێننەوە. دەبێ لە مێشكی خۆتان دا لەزەتی گەیشتن بە سەركەوتن لەگەڵ وەدیهاتنی ئامانج, و ئازارو ناڕەحەتی بە وەدینەهاتنی سەركەوتنەوە گرێ بدەن.

میتۆدی ڕێكخستنی ئامانجەكان ئەوەیە. ئامانجێك بۆ خۆت دیاری دەكەی, بە هەستكردن بە ناڕەحەتی بایەخی پێ دەبەخشی و پاشان خۆت بۆ بەدواوەبوونی گرێدراو دەكەی. ئەمن بە خەڵكی پێشنیار دەكەم هەر نەبێ ساڵێ دوو جار ئامانجەكانیان ڕێك بخەن و بەرنامەیان بۆ دانێن و لانی كەم مانگی جارێك بە ئامانجەكانیان دا بچنەوە, چەشنی بیركردنەوەو هەستی خۆشیان هەموو ڕۆژێ.

بۆ ڕاهێنانی ئەمڕۆ لە دەفتەری سەركەوتنی خۆتان دا دوو شت بنووسن:

١ـ شتێك كە لە ژیان دا زۆرتان ناڕەحەت دەكا, یان بەو جۆرە نیە كە ئێوە چاوەڕوانی دەكەن. باش سەرنج بدەنە هەموو بارە فیزیكی, هەستی, دەروونی, هۆشی, ماڵی و بارەكانی دیكەو وەڵامی ئەم پرسیارە بدەنەوە.

٢ـ لە خۆتان بپرسن بۆچی ئەم بەشە بەو جۆرە نیە كە دەمەوێ و چۆن دەتوانم بیگۆڕم؟ چونكە ئەوەی دەینووسن هەرچییەك بێ, دەتوانن بیگۆڕن.

کەوایە پێڕستێك لە ناڕەزایەتییەکانتان لە ژیان دا ئامادە بکەن. دیارە کەمێك هەست بە ناڕەحەتی دەکەن, بەڵام ئەمە دەبێتە هۆی ئەوە کە ئامانج گەلێکی بەهێز دروست بکەن. پاشان دووسێ بیرۆکەی تازە کە بۆ لابردنی ئەو ناڕەزایەتییە بەبیرتان دا دێن یادداشت بکەن. بە راهێنانی سادەی ئەمڕۆ سەرنجتان بۆ لای وەدەستهێنانی ئامانجی گەورە رادەکشێ.

ڕۆژی دەیــەم

پێڕستێکی تەواو بۆ سەرکەوتن

ئەم باسـە بـۆ ئـەنجامی ڕاهێنـان بـۆ پێکهێنـانی ئامـانج تـەرخان کـراوە. لـە باسـەکانی پێشوودا, لە پێشەوە دەقەکەتان دەخوێندەوە دوایـە ڕاهێنانـەکان شـی دەکرانـەوە. بـەڵام ئەم باسە بە تەواوی ئی ئەنجامدانی ڕاهێنانەکانە. لە دێڕەکـانی دواتـر دا ڕاهێنانـەکان شـی دەکرێنەوە, بەڵام لە وەختی خوێندنەوەدا پێویستە چەند خاڵێکتان لەبەرچاو بن:

١ـ ئەم فەسڵە لە هێندێ جێگای وەك شوێنی کارو نێو ئوتووبووس موتاڵا مەکەن.

٢ـ تەلەفونەکەتان لە پریز بێننە دەرێ.

٣ـ هەوڵ بدەن ئەم فەسڵە لە ڕۆژێك دا بخوێننەوەو ڕاهێنانەکانیشی ئەنجام بدەن.

٤ـ بۆ خوێندنەوەی کتێبەکە, شوێنێکی بێدەنگ و ئارام هەڵبژێرن تا کەس ئەزیەت تـان نەکا.

٥ـ تەمبەڵی مەکەن. هەر لەگەڵ خوێندنەوەی کتێبەکە, ڕاهێنانەکانیش ئـەنجام بـدەن و ئەم کارە وەدوا مەخەن.

زۆر لە خەڵکی بەمن دەڵێن: "توونی ئەتۆ زۆر بە عەلاقەو چالاکی و هەربۆیەش لـە ژیـان دا سەرکەوتووی, بەڵام ئەمن وەك تۆ پڕوزەو سەرزیندوو نیم, تەمبەڵم." ئەمن بەوانە دەڵێم ئێوە تەمبەڵ نین, بەڵام ئامانجی چووکەڵەتان هەیە. لەم فەسڵەدا فێرتـان دەکـەم چ جـۆرە ئامانجێك هەڵبژێرن کـە وەجووڵـەتان بخـا. هێنـدێ ئامـانج لـە هـەناوی خۆیـان دا توانایـان هەیەو دەبنە هۆی ئەوەی ئێوە چالاکی و پێگەیشتن پەیدا بکەن.

وا دابنێن هەر ئێستا قەرارە بە ڕاهێنانەکانی ئەم فەسڵە دوارۆژی خۆتـان, کـە دەتوانـێ لـەوەی ئێـستای تێـدان زۆر جیـاواز بـێ, دروسـت بکـەن. وشـەگەلێکی دەینووسـن هـەموو دێنـەدی, هـەروەك ئـەوەی بـزانن لـە داهـاتوودا چ ڕوودەداو بۆیـە بـۆ هـەر هـەنگاوێك کـە بەرەوپێشی داوێن, بەڵگەی پێویست و قایمتان لە دەست دایە. چەند ساڵە ئەم ڕاهێنانە لـە

سیمینارەکانم دا ئەنجام دەدەم و تا ئێستا ئاکامەکەی سەرسوڕهێنەر بووە. یەکەم جار, نیزیك بە سێ ساڵ لەمەوبەر ئەم راهێنانەم لە سیمینارێك دا ئەنجام دا. خاتوونێك هەستاو گوتی: "ئەمن دەمەوێ بە ئامانج گەلێکی گەورەی ئابووری بگەم. دەمەوێ حەوت حەوتووی دیکە سەد هەزار دۆلارم دەست کەوێ".

ئەمن گوتم: "ها, سەبرت بێ! حەوت حەوتوو بۆ وەدەستهێنانی پارەیەکی واو, بۆ تۆ کە لە ساڵ دا تەنیا ٣٠ هەزار دۆلارت داهاتە زۆر زوویە." بەڵام ئەو باوەڕی بە ئامانجەکەی هەبوو و ئەمن بڕیارم دا لێی گەڕێم ئەو ئامانجە بۆخۆی بپارێزێ. شەش حەوتوو و نیو دواتر ئەم خاتوونە لە لاتردا راست سەد هەزار دۆلاری بردەوە. شەش مانگ دواتر لە سیمینارێکی دیکەدا باسی ئەو کارەیمان کرد, لەوێ گوتی بڕیارم داوە شەش مانگی دیکە سەدو پەنجا هەزار دۆلار بەدەست بێنم. هەر نەبێ ئەم جارە کاتێکی زۆرتری دانابوو! شەش مانگ دواتر ئەو دووسەد هەزار دۆلاری لە لاتردا بردەوە.

دیارە ئەمن پێشنیار ناکەم ئێوەش بردنەوەی لاتر بکەنە ئامانجی خۆتان و لەجێ دا لە کڕینی بلێتی لاتر بێزارم. لە راستی دا رێکخستنی ئامانجەکان بە تەواوی بەدەست خۆمان نیەو دەبێ بە پێی لێوەشاوەیی و توانای راستەقینەی (سەرنج بدەن, راستەقینەی) هەرکەس رێك بخرێن. قبووڵمە کە هێندێ کەس ئامانج گەلێکی زۆر ناواقیعی لە جەدوەلی ئامانجەکانیان دا دەگونجێنن بەڵام هەر لەوکاتەدا پێم وایە ئەگەر بە راستی باوەڕتان بە گەیشتن بە ئامانجەکەتان هەبێ و لە زەین و فکری خۆتان دا ئەوەندەی بکەنە واقیعی کە هەست بکەن لەمێژە پێی گەیشتوون, مێشکتان ئەو ئامانجە وەك راستییەك وەردەگرێ و دەبێتە هۆی ئەوەی لەش و رووحتان بکەونە هەلومەرجێکەوە کە وەدەستهێنانی ئەو ئامانجە بکەنە شتێکی حەتمی. دەزانم ئەم باسە تۆزێك ناسروشتی دێتە بەرچاو بەڵام بەباوەڕەوە دەتوانم بڵێم راستە, چونکە بۆ من و زۆر کەسی دیکە وەدی هاتوە.

هەرچی ئێستا هەتە, وەختێك لە فکری وەدەستهێنانی دا بووی. باش بیر بکەوە: کارامەیی, پێوەندی, دەزمایەو... هەموویان لە رابردوودا ئامانجت بوون. لەوانەیە زۆر بە ئاگایی ئەوانەت کردبێتە ئامانج, بەڵام مسۆگەر لە پێشەوە نەبوون. کەوایە دەتوانی ئامانج گەلی بەرزتریشت هەبێ و پێشیان بگەی. ئەمن لەم فەسڵەدا بۆ ئەو مەبەستە یارمەتیت دەدەم.

به ئەنجامدانی ئەم راهێنانە پێویستیت بە دەفتەری سەرکەوتنی خۆت هەیە. دەمەوێ لە سێ قۆناغ دا ئامانجەکانت دیاری بکەی. هێندێ ئامانج ژیانی تۆ دیاری دەکەن, ئەوان دەکەمە سێ دەستەی گرنگ:

١ـ ئامانجە کەسییەکان: ئەوانەی بۆ گەیشتن بە خۆشین.

٢ـ ئەو ئامانجانەی بۆ گەیشتن بەو شتانەن کە دەتەوێ هەتبن, جا ماددی یان مەعنەوی.

٣ـ ئامانجە ئابوورییەکان: مەڵێ دراو لە ژیان دا گرنگ نیە, ئەمن خەڵکێکی زۆر دەناسم لەگەڵ خۆشیان و خەڵکیش بە توندی رەفتار دەکەن چونکە لە ژێر تەوژمی ماددی دان. کەوایە ئابووری نەخشی سەرەکیی لە حاڵەت و بارودۆخی مرۆڤەکان دا یاری دەکاو لە درێژایی دەورەکەدا دەمەوێ دڵنیا بم کە ئەوەی لە باری ئابوورییەوە دەتەوێ, روونە.

لە ئامانجە کەسییەکانەوە دەست پێ بکەین. داخوا دەفتەری سەرکەوتنی خۆتت ئامادە کردوە؟ وا دابنێ دەتوانی داهاتوو دروست بکەی. باشترین حاڵەت کە لەوانەیە لە داهاتوودا بۆت بێتە پێش بنووسە. هەوڵ مەدە مەیدان لە خۆت بەرتەسك بکەیەوە. راست وەك منداڵان رەفتار بکە کە وەختێك لێیان دەپرسی چیت لە بابانۆئێل دەوێ, دەسبەجێ پێرستێکی باڵابەرز ئامادە دەکەن. وەختێك لە منداڵەکەت دەپرسی: "چیت دەوێ؟" دەسبەجێ وەڵام دەداتەوە: "ئەستێرێك!"

"ئەستێر؟ بەڵام خۆ ئێمە جێگای ئەستێرمان نیە." ئەتۆش بەندو مەرج بۆ خۆت دامەنێ. هەموو ئامانجە واقیعییەکانت بێ هیچ بەرتەسك کردنەوەیەك بنووسە. دڵنیابە دەتوانی بە هەموویان بگەی. بەڵام ئێستا تەنیا لە هەناوی مێشکتیان دەرکێشە.

قەڵەمەکەت هەڵگرەو هاوکات لەگەڵ خوێندنەوەی ئەم دێرانە, خێرا لە ماوەی شەش دەقیقەدا هەرچی دەتەوێ لە یەك دوو ساڵی داهاتوودا روویدا بینووسە. تەنیا لەبیرت نەچێ لە پێش دا هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشەو دەست پێ بکە:

ئەم پرسیارانە یارمەتیت دەدەن بزانی چیت دەوێ, دەتەوێ چ کەسێك بی؟ دەتەوێ چ تواناو کارامەییەك بەدەست بێنی؟ دەتەوێ چ فێر بی؟ دەتەوێ هەستت بەرامبەر بە خۆت چۆن بێ؟ ئامانجە هەستییەکانی تۆ چین؟ ترست لە چیە؟ بەشێك لە ئامانجە

کۆمەڵایەتییەکانت چین؟ پێت خۆشە لە کێ نیزیك بی؟ پێت خۆشە لە ژیـان دا چ کەسـانێك مامۆستات بن؟ پێت خۆشە لەگەڵ کێ بخوێنی؟ حـەز دەکـەی کـێ ببـینی؟ پێـت خۆشـە چ فێر بی؟ بۆ فێربوون حەز دەکەی بچیە کوێ؟ پێـت خۆشـە سـەما فێـر بـی؟ حـەز دەکـەی گۆرانیگوتن فێر بی؟ پێت خۆشە فێری قسەکردن بـە زمـانێگی بێگانـە بـی؟ حـەز دەکـەی لەگەڵ کەسێك ململانە بکەی؟ ئامانجە مەعنەوییەکانت کامانەن؟ دەتەوێ رەفتـارت لەگـەڵ خەڵك چۆن بێ؟ پێت خۆشە بە پێی کام رێوشوێنی مەعنەوی بژیەی؟ حەز دەکەی لە ساڵ دا چەند کتێب بخوێنیەوە؟ دەتەوێ کام کتێبانە بخوێنیەوە؟ حەز دەکەی بتوانی لە شوێنە گشتییەکان دا قسە بکەی؟ پێت خۆشە لـە شـانۆ دا یـاری بکـەی؟ داخـوا ئـارەزوو دەکـەی کتێبێك بنووسی؟ پێت خۆشە لە پێـشبڕکە وەرزشـییەکان دا بەشـدار بـی؟ مـەیلت پێوەیـە کۆچ بکەی بۆ وەڵاتێکی دەرەوە؟ داخوا بۆ ماوەی شـەش مـانگ بـە سـەفەر دەچـی؟ حـەز دەکەی لە زانستگەیەکی تایبـەتی بورسـی خوێنـدن وەرگـری؟ لەگـەڵ فەرهـەنگی وڵاتێکـی دیکە ئاشنا بی؟ پێت خۆشـە ببیـە قەشـە؟ حـەز دەکـەی لـە ژیـان دا چ شـتێك ببەخـشی؟ ئامانجە درێژخایەنەکانت کامانەن؟ چ کەسانێکت دۆستن؟ چ کەسانێك شکڵ بە بایەخەکانی تۆ دەدەن؟ هەستت بەرامبەر بە خۆت چۆنە؟ ئەگەر پێشتر کاتی خۆت رێك نەخستبا, پێت خۆش بوو ئەم کارە بکەی؟ حەز دەکەی فێر بی چۆن خەڵکی رێنـوێنی بکـەی؟ چـی دیکـە پێت خۆشـە ببـینی؟ رەنگـە پێـت خـۆش بـێ چـاوت بـە مونـالیزا بکـەوێ؟ پێـت خۆشـە چ کەسایەتییەکت هەبێ؟ دەتەوێ کێ بی؟ لەوانەیە پێت خۆش بێ زوو کز بی؟

ئێستا پێرستێکت لە ئامانجە کەسییەکانت هەیە, ئەو شتانەی لـەباری هەسـتی, فکـری, فیزیکی و مەعنەوییەوە دەتەوێ هەتبن, ئەو شوێنانەی پێت خۆشە بچی, ئـەو راهێنانانـەی دەتەوێ ئەنجامیان بدەی و هەر کارێك کە دەبێتە هۆی خۆشحاڵی و رەزامەندیت.

گوتوویانە ئامانجەکان شـتێك نـین جگـە لـە خـەونی بـێ برانـەوە, بـەڵام دیـارە دەسـت راگەیشتن بە هێندێکیان ئاسانترەو گەیشتن بە هێندێکیان دژوارتر دەبێ. ئێستا دەمەوێ بە دانانی ژمارەیەك لە تەنیشت هەریەك لە ئامانجەکانت, زەمانێك کە وێ دەچێ بگەیە ئامـانج دیاری بکەی. بۆنموونە ئەگەر خۆت بـە بـەرعۆدە دەزانـی کـە لـە مـاوەی سـاڵێك دا بگەیـە ئامانجێك لە تەنیشت وی ژمارە (١) دانێ. ئەگەر پاش سـێ سـاڵان پێـی دەگـەی, ژمـارە٣,

پێنج ساڵ, دە ساڵ یان بیست ساڵ؟ دەقیقەو نیوێك بۆ ئەو کارە وەختت هەیە. گرنگترین ئامانجەکان بناسەو کاتیان بدەیە. هەر ئێستا دەست پێ بکە.

* * *

زۆر باشە, ئەم کارەت کرد. قۆناغی دواتر ئەوەیە کە بەم پێڕستەدا بچیەوەو سێ ئامانجی سەرەتاییت بۆ یەك ساڵ هەڵبژێری. ئەم سێ ئامانجە دەبێ ئامانج گەلێك بن کە بەڕاستی تامەزرۆی پێگەیشتنیان بی و بیرکردنەوە لە وەدیهاتنیان هەژانت پێ ببەخشێ. پاشان چەند دێڕ لەو بارەیەوە بنووسە کە بۆچی خۆت بەرعۆدە کردوە هەتا ساڵێکی دیکە بەو ئامانجە بگەی. روون کردنەوەی هەر ئامانجێك بە جیاو لە لاپەڕەیەکی جیادا بنووسە. بۆ نووسینی هۆیەکانی گەیشتن بە هەر ئامانجێك دوو دەقیقە وەختت هەیە.

* * *

زۆر باشە, ئێستا کە هۆی ئامانجەکانی خۆت دیاری کردوە, لێ بکۆڵەوە داخوا ئەو هۆیانە ئەوەندە قایم و بەهێزن کە بتوانی بەڕاستی وەدوای ئەو ئامانجە بکەوی؟ ئەگەر نا, ئامانجێکی دیکە هەڵبژێرە یان دەلیلی باشتر وەدۆزە.

قۆناغی دواتری رێکخستنی ئامانجەکان قسە لە گەیشتن بەو شتانە دەکا کە دەتەوێ لە ژیان دا هەتبن. ئەم ئامانجانە دەتوانن ماددی یان مەعنەوی بن. مەترسە, بە ئاسانی ئامانجە ماددییەکانت وەبیر خۆت بێنەوە. هێندێك کەس رێگا دەدەن لە باری هەستی, مەعنەوی یان سیکسی بە تەواوی بچنەپێش. بەڵام کە دەگەنە مەسەلە ماددییەکان رادەوەستن چونکە هەموومان دوچاری ئەم باوەڕە نێگەتیڤەین کە ئەگەر باسی دراو بکەین بە خۆخوازو دنیاپەرست دێینە بەرچاو. بەڵام تکایە ئامانجی ماددییش بۆخۆت لەبەرچاو بگرە چونکە نەبوونی ئەو شتەی لەباری ماددییەوە پێویستتە شوێنەواری نێگەتیڤی لەسەر ئامانجە مەعنەوییەکانیشت دەبێ.

ئێستا لەبەر چاوت بێ کە لە هەڵبژاردنی ئامانجەکان دا هیچ سنوورێکت بۆ دانەنراوە. بێنە بەرچاوت ئەگەر هیچ سنوورێك نەبووایە چ شت گەلێکت لە بابانۆئێل داوا دەکرد.

هەموو ئەو شتانە کە حەز دەکەی تا بیست ساڵی دیکە پێیان بگەی, بنووسە. بۆ وێنە ئەگەر ترۆمبیلت دەوێ یادداشت بکە: بۆنموونە بێنزێکی ٥٦٠ی SLی ڕەنگ تەڵایی یان ئاسمانی یان... دوو دەقیقەو نیوت بۆ تەواو کردنی پێرستەکەت دەرفەت هەیە, هەر لە ئێستاوە دەست پێ بکە:

حەز دەکەی ئێستا لە کوێ بی؟ پێت خۆشە خانوو بکڕی؟ خانوو دروست بکەی؟ ئەو ئامانجانەی بۆ پێگەیشتنیان زۆر بە پەلەی کامانەن؟

هێندێك دەڵێن: "ئۆی, هەرگیز نایگەیەی!" چما چیت دەوێ؟ بڕیارت داوە هەلیکۆپتێر بکڕی؟ دەتەوێ کۆنسێرت بدەی؟ دەتەوێ بچیە کۆلیج؟ حەز دەکەی چەند مانگێك بچیە کەوێڵێکی قەراغ دەریا؟ داخوا پێت خۆشە ماوەیەك بە کەشتییەکی سەیرانی سەفەر بکەی؟ حەز دەکەی جزیرەیەکت لە خەلیج هەبێ؟ بەڕاستی دەتەوێ چ شتگەلێکت هەبێ؟ داخوا کۆنسێرتێك هەیە کە حەزت لێیە بچی؟ فیلمێك هەیە کە حەزت لێ بێ حەتمەن ببینی؟ چ دیارییەکە لەمێژە ئارەزووتە بیدەی بە منداڵت؟ داخوا خزمەتکارت دەوێ؟ ئاشپەزێکت دەوێ کە خواردنی باشت بۆ ساز بکا؟ حەز دەکەی باغێکی بەرینی پڕ لە گوڵ و گیات هەبێ؟ مسۆگەر باغێکی وا باغەوانێکیشی دەوێ. حەز دەکەی باغەوانێکی کارامە بۆ باغەکەت بگری؟ چی دیکە ماوە؟ ڕەنگە بتەوێ لەگەڵ دۆستەکانت لە تەنیشت ئەهرامی میسر وشتر بەخێو بکەی.

زۆر باشە! پێرستێکی دووروردرێژت ئامادە کردوە. چ هەستێکت هەیە؟ بوونی هەمووی ئەمانە زۆر خۆشە, وانیە؟ ئێستا هەر ئەو کارە کە بۆ ئامانجە کەسییەکان کردت بۆ ئەم ئامانجانەش دووپاتە بکەوە. لە یەك یەکی ئامانجەکان ورد بەوە. چ ماوەیەك بۆ وەدەستهێنانی هەرکامێکیان لەبەرچاو دەگری؟ ساڵێك, دوو ساڵ, سێ ساڵ یان دە ساڵ؟ لەبیرت نەچێ کە لەم قۆناغەدا هیچ بەرنامەیەکت بۆ ئەوە نیە کە چۆن دەتوانی بەو ئامانجانە بگەی. ئێستاو لەم قۆناغەدا گرنگ نیە کە لە چۆنیەتیی گەیشتن بەو ئامانجانە ئاگادار بی, ئەوەندە بەسە خۆت بۆ گەیشتن بەوان بەرعۆدە بکەی. هەرچەند بۆ گەیشتن بە ئامانج زیاتر خۆت بە بەرعۆدە بزانی ئەوەندە زووتر پێی دەگەی.

هەروەك ڕەنگە لەبیرت بێ, گوتمان بەرامبەر بە ئامانج گەلێك بەرعۆدە دەبی کە بایەخێکی زیاتریان بۆ تۆ هەبێ و وەدەستهێنانیان خۆش بێ. بۆیە دەتوانی بێ ئەوەی

بۆچوونێکت لەبارەی چۆنیەتیی وەدەستهێنانی ئەو ئامانجانەوە هەبێ, لەسەر بناغەی ئۆگریت بەو ئامانجانە وەختێك بۆ پێگەیشتنیان دیاری بکەی.

زۆر باشە, ئێستا دەگەینە قۆناغی سێیەم. لەنێو ئەو ئامانجانەدا کە کورت ترین ماوەت بۆ بەدەستهێنانیان دیاری کردوە سێ دانەی گرنگیان هەڵبژێرە. هەروەك پێشتریش گوتم سێ دانەی گرنگ, ئەوانە کە فکری وەدەستهێنانیان هەستی هەژان و لەزەت بەتۆ دەبەخشێ و تۆ بۆ هەوڵدان هان دەدا. سێ دانەکەت دیتنەوە؟ ئەوان بە جیا لە سێ پەڕی دەفتەری سەرکەوتنی خۆت دا بنووسە.

ئێستا چەند دێڕ لەو بارەیەوە بنووسە کە بۆچی حەز دەکەی لەم ماوەیەدا بەو ئامانجە تایبەتییە بگەی. پێنج دەقیقەت وەخت هەیە بۆ ئەوەی هەموو دەلیلەکانت یادداشت بکەی. لەبیرت نەچێ ئامانج, لەو شتەی بەدوایەوەی گرنگترە. کەوایە دەبێ بزانی بۆچی ئەو هەولانە دەست پێ دەکەی؟ بۆچی دەتەوێ شتێکی وات هەبێ؟ بۆ چوونەپێش پێویستمان بە دەلیلی قایم و بەڵگە هەیە. بە بوونی ئامانجێکی وا چ خۆشییەکت پێ دەبڕێ؟ لە کام نارەحەتی رزگار دەبی؟

ئەمجار باسی ئامانجەماڵییەکان دەکەین. بۆ هێندێك کەس ئەم ئامانجانە زۆر گرنگن. دوو دەقیقە دەرفەتت هەیە تا ئامانجە ئابوورییەکانت دیاری بکەی. رێگا بدە فکرت ئازاد بێ. مەیەڵە ئەم ئامانجانە بکەونە ژێر کاریگەریی پێگەی ئابووریی ولات, رادەی داهاتی سالانەو بەندو بەستی دیکەوە. تەنیا دوو ئامانجی ماڵیی خۆت دیاری بکە.

چ رادەیەك داهاتی مانگانە بۆ تۆ بەسە؟ سێ هەزار دۆلار, پێنج هەزار دۆلار یان بیست هەزار دۆلار؟ ئامانجی سالانەی ماڵیت چیە؟ داخوا ئامانجی بازرگانیت هەن؟ داخوا ئامانج گەلێکت بۆ پیشەکەت لەبەرچاو گرتوە؟ داخوا ئامانج گەلێکت بۆ سەرمایە دانان هەیە؟ دەتەوێ چەند پاشەکەوت بکەی؟ رێگا بدە فکرت بەرەوپێش بچێ. دوو ئامانجی ماڵی یادداشت بکە. داخوا دەتەوێ بۆ خوێندنی منداڵەکانت دراوێك وەلا بنێی؟ بۆ خانەنشینی و پەك کەوتەیی چی؟

هەروەك پێشتر رەفتارت کرد بۆ ئامانجە ماڵییەکانیشت وەختێك بۆ گەیشتن بە ئامانج دیاری بکە. سێ دەقیقەت دەرفەت هەیە. وەك رابردوو لەنێو ئەو ئامانجە ماڵییانە کە

کورتترین ماوەت بۆ وەدەستهێنانیان دیاری کردوە, سێ دانە هەڵبژێرە. بەڵێ, دیسان دەلیلەکانت لە چەند دێڕ دا بنووسە.

* * *

ئێستا پێرستێکی تەواوت لەو ئامانجانەی هەتن لەبەر دەست دایە, لەو گرنگترین شتانە کە دەتەوێ لە یەك ساڵی داهاتوودا پێیان بگەی. لە پێرستەکەت دا نۆ ئامانج هەن کە لە توانات دا هەیە بە ماوەی ساڵێك بەدەستیان بێنی. پەیمانت بە خۆت داوە بەو ئامانجانە بگەی چونکە دەلیلی پێویستت بۆ پێگەیشتنیان هەیە.

ئێستا پرسیارێکم لێت هەیە. ئەگەر لە یەك ساڵ دا هەمووی ئەو نۆ ئامانجە وەدەست بێنی چ هەستێکت دەبێ؟ ئامانجەکانت بێنە بەرچاو, ئەگەر بەو ئامانجانەوە بژیەی و لەباری ئابوورییەوە لەو پلەیەدا بی کە دەتەوێ, چ هەستێکت بەرامبەر بە خۆت دەبێ؟ تا چ رادەیەك چێژ لە ژیان وەردەگری؟ ئەگەر بە ئەندازەی پێویست لە ژێر کاریگەریی ئامانجەکانت دا نی, پێویستە ئامانجی دیکە دیاری بکەی. دووبارە بیر بکەوەو دەلیلی بەهێزتر وەبینە. ئەگەر دەتەوێ بەو نۆ ئامانجە بگەی و ئەگەر دەتەوێ هەمیشە بە قەد ئەمڕۆ بۆ گەیشتن بەوان شێلگیرو تامەزرۆو لێبڕاو بی, هەموو رۆژێ بە ئامانجەکانت دا بچۆوە. بەم جۆرە هەست دەکەی کە گەیشتن بەو ئامانجانە بۆتە ئەرکی سەرشانت. شتێك کە هەمیشە بۆ گەیشتن بە ئامانج یارمەتیی داوم ئەوەیە کە هەمیشە لە مێشکی خۆم دا ئامانجەکانم لەگەڵ گەیشتن بە خۆشی و لەزەت لێك گرێ دەدەم.

ئێستا کە ئامانجەکانی خۆت دیاری کردوون چاوەڕوان دەکرێ لە کورتترین ماوەی مومکین دا کارێك بۆ لێ نیزیك بوونەوەیان بکەی. بۆنموونە لەوانەیە یەکێك لە ئامانجەکەسییەکانت فێر بوونی هەڵپەڕین یان گۆرانی گوتن بێ, کەوایە هەر ئێستا تەلەفون هەڵگرەو بۆ یەکەمین دانیشتنی فێربوون قەرارومەدارێك دانێ. یان ئەگەر یەکێك لە ئامانجەکانت فێربوونی زمانێکی بێگانەیە دەتوانی هەر ئەمڕۆ دەزگایەکی موناسیبی فێرکردنی زمان هەڵبژێری. ئەگەر ئامانج خۆ کزکردنە, هەر ئەمشەو دەست بکە بە رێژیمی خواردن. لەمشەو ڕا خواردنی خۆراکی قورس و چەوری قەدەغەیە. خواردنی خۆراکێکی سووك و پێنج دەقیقە وەرزشی سووك هەنگاوێك دەبێ بەرەو گەیشتن بە ئامانج.

ڕەنگە بڵێی توونی, گەیشتن بەو ئامانجە کەسییانە بەدەست خۆمەو دەتوانم چەندی زوویە بۆ وەدەستهێنانیان هەنگاو باوێژم, بەڵام ئەو ئامانجە گەورە ماڵییانەی لە سەرم دان چی؟ بۆ وێنە ئەمن مێرسیدس بێنزێکم دەوێ بەڵام جارێ هیچ دراوێکم بۆ کڕینی بەدەستەوە نیە.

زۆر باشە, دەتوانی تەلەفون هەڵگری و لە فروشگا داوای کەتەلۆگ بکەی و تەنانەت بچی لە نیزیکەوە تەماشای مێرسیدس بێنزەکان بکەی و لەبارەیانەوە پرسیار بکەی, هەروا بزانە قەرارە هەر ئەمڕۆ مێرسیدس بێنزەکەت بکڕی. ئەمڕۆ ڕۆژێکی گەورەیە. چونکە ئەتۆ یەکەمین هەنگاو بەرەو ئامانج هەڵدێنیەوە.

ڕاهێنانی بە ئامانج گەیشتن

بۆ ڕاهێنانی ئەمڕۆ:

١ـ بۆ هەرکام لە ئامانجەکانت کارێك لەبەرچاو بگرە کە تۆزێك لە ئامانجەکەت نیزیکت دەخاتەوە. پاشان بێ کات بەفیڕۆدان ئەو کارە ئەنجام بدە. گەیشتن بە هیچ ئامانجێك وەدوا مەخە. هەموو ڕۆژێ کارێکی هەرچەند چووکیش بێ بەرەو گەیشتن بە ئامانج ئەنجام بدە.

٢ـ داوات لێ دەکەم ڕاهێنانێك ئەنجام بدە کە ئەمن ناوم لێ ناوە کورسیی حەسانەوە. ئەمە شێوەیەکە بۆ لێکۆڵینەوەی ئامانجەکان و دروست کردنی هەستی ڕاستەقینەی گەیشتن بە ئامانج. لەم دواییانەدا کەوتبۆ سەرم کە فێری فڕۆکە لێخوڕین بم, بەڵام دڵنیا نەبووم دەبێ ئەم کارە دەست پێ بکەم یان نا. چونکە لە ڕۆژ دا وەختێکی زۆرم نەبوو و جگە لەوەش بەرعۆدەی هێندێ کاری دیکە بووم کە دەبوو ئەنجام بدرێن. بۆیە لە میتۆدی کورسیی حەسانەوە کەلکم وەرگرت.

وام دانا هەشتاوپێنج یان نەوەد ساڵەم و لەسەر کورسیی حەسانەوە دانیشتووم و نوقمی بیرەوەرییەکانم بووم. دەچمە فکری ڕابردووەوە. "هەرگیز فێر نەبووم هەلیکۆپتێر لێ خورم. باشە, چیم لەدەست چووە؟ خوایەگیان ئەمن ئەزموونێکی زۆر گەورەم لەدەست چووە. دەم توانی چێژێکی زۆر لەم کارە وەرگرم. حەزم دەکرد ئەم کارە فێر بم

چـونکه فـڕین بەسـەر ئاوەکـان دا بـەخێرایی سـەد کیلـۆمیتر لـە سـەعات دا و سـواریی هەلیکۆپتێر بەڕاستی هەستێکی نائاسایی تێدا دەبێ. دەمەویست لە سەن دیەگۆوە بفڕم بۆ لۆس ئەنجلێس, ئەویش تەنیا لە چل و پێنج دەقیقەدا. کەچی تەواوی تەمـەنم ناچـار بـووم ئەم ڕێگایە بە ترۆمبێل و بە ماوەی سێ سەعات و نیو ببڕم. ئـەمن تەماشـای دۆلفینـەکان و نەهەنگـەکان و سـەیرانە بـێ هاوتاکـانی چـیاکانم لەدەسـت چـووە. دەم تـوانی هـەروەخت بمەوێ لەگەڵ هاوسەرەکەم بچمە گەڕان."

ئێستا جۆرێکی دیکە دەڕوانمە فێربوونی هەلیکۆپتێر سواری. ئەمن هەشتاوپێنج ساڵەم و لەسەر کورسیی حەسانەوەی خۆم نوقمی بیرەوەریی رابردوومم. پەنجا ساڵە دەتـوانم بـە هەلیکۆپتێر بفڕم. چ هەستێکم هەیە؟ "خوایـەگیان, چ ژیـانێکی بەلـەزەت! دەتـوانم بفـڕم. هەموو کارێك خێراتـر ئـەنجام بـدەم و لـە ژیـان, خۆشـی و لـەزەت ببمـە شـەریکی خـەڵك و دەرهەقی خۆم هەستێکی نائاساییم هەیە."

میتۆدی کورسیی حەسانەوە کۆمـەگمان دەکـا تـا بتـوانین خێـرا بڕیـار بـدەین. ئـەتۆش دەتوانی کەلکی لـێ وەرگری. بڕوانە ئامانجـەکانت و بـەخۆت بڵـێ: "زۆر باشـە, ئـەمن ئـەم ئامانجە وەلا دەنێم, بەڵام پاش سی, چل, پەنجا یـان شەسـت سـاڵ چ هەسـتێکم دەبـێ؟" پاشان لە بارێکی دیکەوە بڕوانە ئەم بابەتە: "ئەگەر بە ئامانجەکەم بگەم, سی, چل, پەنجا یان شەسـت سـاڵی دیکـە چ هەسـتێکم دەبـێ؟" هەسـتی ناڕەحـەتی لەلایـەك و تامـەزرۆیی خۆشی لەلایەکی دیکە تۆ بۆ گەیشتن بەو ئامانجە هان دەدەن.

ئەگەر ئێستا ٨٠ یان ٩٠ ساڵت عومرە هیچ گرنگ نیە. دڵنیام هێندێ ئامانجت لە دڵ دان و لـە سـەد یـان سەدوبیـست سـاڵی دا دەتـوانی لەبـەری ئامانجـەکانت بخـۆی. لـە جـۆرج براونزیان پرسی چۆنە هێنـدە ژیـاوە, گـوتی: "ڕەمـزی زۆر ژیـانی مـن هەناسـەدانە!" ئـەو هێشتا زۆر ئامـانجی هـەن و بـۆ سـەدەمین جێـژنی لـەدایکبوونی جێیـەکی لـە تـەلاری شـار گرتوە. کەوایە بۆ دروست کردنی ئامانج دە یان بیست ساڵ پێشتر ببینە.

گرنگ نیە چەند ساڵەی. مرۆڤ لە هەر تەمەنێك دا ئامانج گەلێکی هەیە. کەلك لە میتۆدی کورسیی حەسانەوە وەرگرە. وا دابنێ بە هەمووی ئەو ئامانجانە گەیشتووی. چ هەسـتێکت هەیە؟

هەر ئەمڕۆ ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدە, چونکە شوێنەوارێکی زۆر لەسەر ژیانت دادەنێ. ئەم ڕاهێنانە توانای بە ئامانج گەیشتنت پێ دەبەخشێ. لە سەفەری خۆت لەنێو کورسیی حەسانەوەدا لەزەت وەرگرەو دڵنیابە وەختێك دەگەڕێیەوە ئەمڕۆ چێژێکی زیاتر لە زەمانی ئێستا وەردەگری. هەر ئەمڕۆ ئەو کارانەی بۆ گەیشتن بە ئامانج دەتوانی بیانکەی دەور بکەوەو دوایە دەستبەکار بە. سەرکەوتن بەو هەنگاوانەوە بەستراوە.

حــەوتــووی ســێــیــەم

ڕۆژی یـازدەیـەم

خـووەکـان

بەخێر بێن بۆ حـەوتووی سـێیەم. ئـەمڕۆ ئێمـە نیـوەی بەرنامـە چـوار حەوتوویییەکـەی خۆمان تەواو کردوەو ئەمن زۆر شاگەشکەم. ئەمڕۆ باسی خووەکانمـان دەکـەین, ئـەوە کـە خووەکانمان چین و چۆن لە بەکارهێنانی توانای دەروونیمان دا کاریگەر دەبن. هێندێ جـار خووەکان وەك ئیستۆپێکی نادیـارن کـە نایـەڵن ئێمـە بگەینـە ئـەوەی بەڕاسـتی دەمانـەوێ بێئەوەی تەنانەت ئاگاشمان لە بوونی وان هەبێ. جگە لەمە, لەم بەشەدا جۆری تێکۆشانی بەردەوام لە ژیان دا بۆ گەیشتن بە ئامانج لە ڕێگای گرێدرانەوە فێر دەبین.

لە پێش دا وەرن لەبارەی خووەکانـەوە قسە بکـەین. هـەمووی ئێمـە کۆمـەڵێك خـوو و خدەی دیاریکراومان هەن کە حـاڵات, هەسـت و ژیانمـان ڕێنـوێنی دەکـەن, جـا ئێمـە لـەوە ئاگادار بین یان نا. بیرکردنەوە جۆرێك کارەو هەر کارێکیش خوویەك دروست دەکا.

ئەمڕۆ دەمانەوێ ئاوڕێك وەسەر سەرمەشقە فکرییەکانی نێو مێشکمان بدەینەوەو بزانین داخـوا ئەوانــە لــە ڕووی خــوو پێوەگرتنــەوە دروســت بــوون یــان نــا, و داخــوا دەتــوانین خووگەلێکی تازە پێك بێنین؟ هەروەها بزانین ئەو خووانە کە ئێمە بەرەو ئامانج گەلێك پـاڵ پێوە دەنێن کە شیاوی گەیشتن بەوانین, کامانەن؟

داخوا خووی واتان هەیە کە خۆتان لێی ئاگادار بن و بزانن هـەموو ڕۆژێ پـەیڕەویی لــێ دەکەن؟ هەسـتێکتان هەیـە کـە هـەموو ڕۆژێ لـە خۆتـانی دا ببیـنن؟ بـۆ نموونـە لـە ڕووی خووپێوەگرتنەوە تووڕە دەبن؟ داخوا ئەم جۆرە خووانە چۆنیەتیی ژیانی ڕۆژانەی ئێوەیان خـستۆتە ژێـر کاریگـەریی خۆیـان؟ داخـوا ڕەفتـاری ڕۆژانـەی ئێـوە لەسـەر بناخـەی ئـەو خووانەیە؟ ئەم جۆرە خووانە شوێنەواریان لەسەر چارەنووسی ئێوە چ دەبێ؟ هەموو ڕۆژێ چ کارێك دەکەن بۆ ئـەوەی بتـوانن هەسـت بـە تـووڕەیی, خـەمۆکی, دامـاوی یـان تـەنیایی بکەن؟ چونکە ئەم جۆرە هەسـتانە هـیچ کاتێـك لـە خـۆوە دروسـت نـابن. ئەگـەر هەمیـشە

هەستێکی خەراپتان هەیە, بێگومان بۆ پێکهاتنی ئـەم هەسـتە دەبـێ هێنـدێ کـار بکـەن. دەرکەوتنی ئەم جۆرە هەستە پێویـستیی بـە هەوڵدان و زەحمـەت هەیـە. دەبـێ حەتمـەن لەشتان بخەنە دۆخێکی تایبەتەوەو جۆرێکی تایبەتی تەماشای دنیـا بکـەن. کەوایـە ئەگـەر هەسـتێکی نێگـەتیڤ یـان پـۆزەتیڤ کـە هەتانـە بـەردەوام و هەمیـشەییە, هۆیەکـەی هەلومەرجی ئێستا نیە بەڵکە خووی ئێوەیە.

ئێوە فێر بوون بە چاوێکی دیکە سەیری دنیا بکەن. هـەروەك بـۆ ئـەنجامی هـەر کارێـك خوویەکتان هەیە, فێربـوون تـەنیا لـەبارەی هێنـدێ مەسـەلەوە بیربکەنـەوە. لـە راسـتی دا خووەکان راست وەك ئەو رێوشوێنانەن کـە لـە هـەر وڵاتێـك دا برەویـان هەیـەو هـەموومان پەیڕەوییان لـێ دەکەین. بۆ وێنە وەختی کریـسمەس لـە دەوری یـەك کۆدەبینـەوەو دارێـك دەڕازێنینەوە. هەموو ساڵێ ئەو کارە دەکەین و ئەو دابە بۆتە بەشێك لـە ژیانمـان, بەشـێك کە وادیارە لێی جیا نابێتەوە.

بەڵام هێندێ خـووی خـەڵك بوونـە ناچـارییەکی دەروونـی کـە مەیـدانیان لـێ بەرتەسـك دەکاتەوە. لە راستی دا ئەم کەسانە خاوەنی هەستێکن کە بەهۆی هێنـدێ خـووی تایبـەتی پێك دێ, خووی وەك شێوەی قسەکردن یان بیروباوەڕێك کە وایان لـێ دەکـا گومانیـان لـە تواناکانی خۆیان دا هـەبێ. کەوایـە وەرن زیـاتر لـە خووەکـان ورد بینـەوە چـونکە قـەرارە لەمەودوا خوویەك هەڵگرن کە کۆمەگ بە پێشکەوتنی ژیانتان بکا.

رەنگە وەختی ئەوە هاتبێ کە خوو و خدەی تازە لە ژیانتان دا دروست بکـەن. بـۆ ئـەم کارە لـە یەکـەم هـەنگاو دا دەمـەوێ پێـنج هەسـت کـە پێتـان وایـە بۆتـان بوونـە خـوو لـە دەفتەری سەرکەوتنی خۆتان دا بنووسن. ئەو حاڵەتانـەی کـە هـەموو رۆژێ یـان حـەوتووی جارێك دوو یان سێ جار لە ئێوەدا دەردەکەون. ئـەو هەسـتانە کـە لـە حـەوتوودا زیـاتر لـە جارێك ئێوە دەخەنە ژێر کاریگەریی خۆیان و ئێوە هەمیشە چاوەڕێی دەرکـەوتنیانن. رێگـا بدەن چـەند نموونەیـەکتان پـێ بناسـێنم. بۆنموونـە هەسـتی نائومێـدی, تـووڕەیی یـان دڵ ئێشان, یان هێندێ شتی دەروونیترو قووڵتر وەك پەژارەو خەمۆکی.

هەر ئێستا هیچ نـەبێ پێـنج هەسـتی بەرتەسـك کـەرەوە یـان نـاخۆش کـە هەمیـشە لـە گـەڵتانن وەبـیر خۆتـان بێننـەوە. نائومێـدی, نارەحـەتی, تـووڕەیی, خـەمۆکی, پـەژارە,

بێدەربەستی, کامەیان؟ زۆر باشە, ئێستا چاك بیر بکەنەوە. چ باوەڕگەلێکتان دەبێ هەبێ؟ دەبێ چ بیروباوەڕێك لە مێشکتان دا هەبێ؟ لەشتان دەبێ چ حاڵەتێك بەخۆیەوە بگرێ؟ بۆوێنە ئەگەر هەمیشە نائومێدن, هۆیەکەی چیە؟ چ خووگەلێکە کە لەگەڵ وان هەمیشە هەست بە نائومێدی دەکەن؟

یەکێك لەو خووانە پێش بینیی رووداوەکان پێش رووداننیانە. ئێوە چاوەڕوانن کارەکان راست پێچەوانەی ئەوەی دەتانەوێ بچنەپێش, کەوایە بۆ نائومێدی دەبێ ریزە باوەڕێکی تایبەتیتان هەبێ و ئەو باوەڕانەن کە دنیای ئێوە بەرەو نائومێدی دەبەنەپێش. ئێوە دەبێ باوەڕتان وابێ کە ناتوانن هیچ شتێك بگۆڕن. ئەمن بۆخۆم بە دەگمەن نائومێد دەبم. چونکە نائومێدی یانی ئەوە کە پێمان وابێ هیچ رێگایەك نیەو ئەمن هیچ وەخت پێم وا نەبووە, تەنیا جار جار خەمۆك دەبم و بە باوەڕی من هەڵگرتنی باری ئەوەش لە توانادا هەیە چونکە نیشان دەدا هێشتا دەکرێ گیروگرفتی من چارەسەر بکرێ و کارەکان رێك و پێك بنەوە. بەڵام بۆئەوەی نائومێد بن دەبێ باوەڕ بکەن ئەوەی دەتانەوێ رووی نەداوەو قەراریش نیە رووبدا, هەموو دەرگاکان داخراون. بۆ هەر هەست و خوویەك کە هەتانە دەبێ لی بکۆڵنەوە تا بزانن ئەو هەستە چۆن بناخەی دانراوە, چونکە هەر کە شێوەی دروست بوونی بناسی دەتوانی بیگۆڕی.

هێندێ جار لە سیمینارەکان یان راوێژکارییەکان دا یەکێك دێتە لام و دەڵێ: "مستەر رابینز. دەزانی ئەمن لە رادەبەدەر خەمۆکم!" ئەمن وەڵامی دەدەمەوە: "شتی چاکە, چۆن توانیوتە کاری وا بکەی؟" ئەو بە سەرسوڕمانەوە تێمەوە ڕادەمێنێ, وابزانە ئەمن شێتم و دەپرسێ: "باسی چی دەکەی؟" وەڵام دەدەمەوە: "چۆن ئەم هەستە دروست دەکەی؟ بۆ گەیشتن بەم هەستە چ دەکەی؟" دەڵێ: "مەبەستت چیە؟" دەڵێم: "مەبەستم ئەوەیە کە خەمۆکی هەستێکی زۆر خەراپە, کەوایە حەتمەن بۆ دروست کردنی ماوەیەکی زۆرت هەوڵ داوە. ئەوەندەت زەحمەت کێشاوە تا توانیوتە هەمیشە لە دۆخێك دا بی کە ئەم هەستە پێك بێنی."

دەزانی, پێم خۆشە ئەمنیش خەمۆك بم, بەڵام داخوا دەتوانم بە ئاسانی بەدەستی بێنم؟ دەتوانی منیش فێر کەی؟ زۆر باشە, تێگەیشتم. لە قۆناغی یەکەم دا دەبێ چاو لە

خوارەوە بکەم, راستە؟ باش بوو! لە قۆناغی دووەم دا دەبێ هەناسـەی کـورت و پچڕپـچڕ هەڵکێشم و کەمێك رووگرژ بم. لە قۆناغی دواتر دا پێویستە هێندێك دیمەنی دزێو و ناخۆش بێنمە نێو مێشکی خۆم. بـۆ نموونـە دیمـەنی هـەموو ئـەو ناکامییانـەی لـە ژیـان دا بـوومن. خوایە گیان, سەرکەوتم! ئێستا هەستێکی زۆر خەراپم هەیە.

وادیارە کارەکەمم باش ئەنجام داوە, بەڵام ئێستا قاقـا لـێ دەدەم و هەرچـی کردوومـە پێـچەوانەی دەکەمـەوە. گوتمـان بـۆ دەرکـەوتنی ئـەو جـۆرە هەسـتانە دەبـێ حاڵەتـە تایبەتییەکانیان هەمیشە دووپاتە بنەوە. نوختەی سـەرنج راکێـشی مەسـەلەکە ئەوەیـە کـە دەتوانی هەر ئەم رەوتە بۆ پێکهێنانی خووی بـاش و توانابەخـشیش بـەکار بـێنی. هێنـدێك دێنە لای من و دەڵێن: "تـوونی, دەزانـی, ئـەوەی لـە ژیـان دا دەمـەوێ تـەنیا ئاسـوودەیی فکرییە. ئەگەر توانیبام تەنیا رۆژێ یەك دوو جار هەست بە خۆشحاڵی بکەم, ژیانم زۆر باش دەبوو." ئەمن دەڵـێم: "کـارێکی نیـە. وەرە هـەر ئێـستا ئـەو کـارە بکـەین. ئـەوەی دەبـێ بیکەی تەنیا ئەوەندەیە کە بزانی لە رابردوودا چ کارێکت کردوە کە بۆتە هـۆی ئاسـوودەیی فکریـت و هـەر ئـەو کـارە ئێـستاش بکـەی. خووەکـانی خـۆت بـدۆزەوە. داخـوا تـا ئێـستا ئاسوودەیی فکریت هەبووە؟ عادەتەن وەڵام نێگەتیڤەو ئەمن دەپرسم: "داخـوا لـە تـەواوی ژیانت دا بۆ تاکە ساتێکیش ئاسوودەیی فکریت نەبووە؟" دەڵێن: "باشە بۆ, جار جارێـك." دەڵێم: "زۆر باشە! لەو ساتەدا چیت کردبوو؟ وەرە پێکەوە بگەڕێینـەوە ئـەو دەمەسـاتە. لەو ساتەدا چیت بە مێشك دا دەهات؟ لەشت لە چ حاڵەتێك دا بوو؟ لە پێـشەوە چ کارێکـت کرد؟ دوایە چیت کرد؟ ئێستا هەر ئەو کارانە بکەوە. وەك ئەو وەختی هەناسە بدە, جـۆری دەنگت وەك ئەودەم لـێ بکە, روانینت بۆ ژیان وەك ئـەو وەختـە لـێ بکـەوەو هەسـت بکـە هەموو شتێك دڵخوازە. رەنگە ئێستا وانەبێ بەڵام دڵنیابە لـە داهاتوویـەکی نیزیـك دا راسـت وای لـێ دێ. باشە ئێستا چ هەستێکت هەیە؟ داخوا ئاسوودەیی فکریت هەیە؟ زۆر باشە."

ئەم قۆناغانە یادداشت بکـە, ئەمـە رێگـای دەسـتکەوتنی ئاسـوودەیی فکرییـە, ئـەوەی بۆخۆت بکە بە خوو. هەموو رۆژێ ئەم راهێنانە ئەنجام بدە. دەستووری کـاری ئاسـوودەیی فکری لەبەر دەستت دایە, هەر ئەوەندەبەسە وەك بەرنامە کامپیوتەرییەکان لە کامپیوتەری مێشکت دا دایمەزرێنی و خۆت بە ئـەنجام دانییـەوە گـرێ بـدەی. بـەم جـۆرە هـەموو رۆژێ

بێئـەوەی بـە ئاگاییـەوە قۆناخـەکانی ئامـادەیی بـبڕی، ئـەم هەسـتە بـە شـێوەیەکی ئۆتوماتیکی لە تۆدا پێك دێ.

هاندەرەکانی دەوروبـەر

لە دنیـادا هێنـدێ مەسـەلە هـەن تـۆ دەبزێـون و لـە راسـتی دا خـوو و خـدەت دروسـت دەکەن. بڕوانە، بۆ وێنە لە ٢٥ی دیسامبر دا (شەوی جەژنی کریسمەس) هەموو دەگـۆڕێن و لە نەکاو هەموو چـاك دەبـن. ئـەتۆش لەگـەڵ خـەڵکی دیکـە بـە دلۆڤـانی رەفتـار دەکـەی. زەردەخەنە بۆ غەریبەکان دەکەی و چەند وشەیەکیان قسە لەگەڵ دەکەی. بەڵام لە هێندێ رۆژی وەك ١٣ی ئاوریـل (نیـسان) دا رەفتارەکـان تـەواو پێـچەوانەن. ئـەتۆش دەرهـەقی خەڵکی دیکە بێموبالاتی، تەنانەت لەوکاتەدا کە دەچیە شـوێنی کـارت لەگـەڵ خـەڵکی بـە کێشە دێی و لەو غەریبانە کە لە ٢٥ی دیسامبر بـە دەمیانـەوە پێدەکـەنی بێـزاری و لەبـەر خۆتەوە دەڵێی: "چۆن دەوێرن بێنە سەر رێگای من؟" سەیر نیە؟

دەبـینی کـە لەسـەر بناخـەی هانـدەرە جۆراوجۆرەکـانی دەوروبـەر، خـوو و خـدەی جۆراوجۆر دروست دەبـن. ئـەم حاڵەتـە نـاوی سیـستمی گرێدرانـە. ئەگـەر هاوکـات لەگـەڵ رووداني هاندەرێك هەستێکی تایبەتی دروست ببێ، بەرامبەر بەو هانـدەرە گرێـدراو دەبـین. هەمووی ئێمە لە ژیان دا هێندێ هاندەرمان هەن کە خوو و خـدەی تایبـەتییان بـۆ دروسـت کـردووین. بـەم هاندەرانـە دەگـوترێ هۆگـەلی چەسـپێنەر. ئـەم هۆیانـە خووەکـانی ئێمـە کۆنترۆڵ دەکەن و هەستی ئاسایی ئێمە پێك دێنن. بە جۆرێکی دیکە بڵێین، بە رووداني ئەو هاندەرانـە، خـووە هەسـتییەکە بـێ هـیچ دەلیلێکـی تایبـەتی دروسـت دەبـێ. کەوایـە بـۆ وەدەستهێنانی سەرکەوتن، دراو، خۆشحاڵی، شادمانی، بـەدەماغی و لـەزەتی زیـاتر دەبـێ مێشکت گرێدراو بکەی. بەڵام لەپێش دا دەبێ خووەکانی رابردوو بدۆزیەوەو بیان گۆڕی.

میتۆدی لەنێوبردنی خـووە نێگەتیڤەکان

ئەتۆ باش دەزانی بۆ لەنێو بردنی خـووە کـۆن و نێگەتیڤـەکان دەبـێ چ بکـەین چـونکە پێشتر لەو بارەیەوە بەدرێژی دواوین. لە یەکەم هەنگاو دا دەبێ قبووڵ بکەین ئەم خووە بۆ

ئێمە ناڕەحەتیی زۆری بەدواوە دەبێ. دەبێ ناڕەحەتی بە ئاشکرا لە مێشك و زەینمان دا هەست پێ بکەین تا بتوانین ئەم خووە لەسەرمان دەربێنین. کەوایە ئەگەر ئەتۆ لەو کەسانەی کە بۆ وێنە فێرن هەرکات هاوسەری خۆیان دی لەگەڵی بکەونە دەمەقاڵێ, بۆ وەلانانی ئەم خووە شێوەی جۆراوجۆر هەن. بۆ نموونە لە وەختی دەمەقاڵێیەکەدا دەتوانی هەستی و چەند جار خۆ هەڵاوێی. ڕەنگە هەست بە نەفامی بکەی بەڵام هەر نەبێ شەڕ ناکەی. ئەگەر هەر جارێك تووشی دەمەقاڵێ بووی ئەم کارە دووپاتە بکەیەوە ئیدی حەزت لە کێشەو هەرا لەگەڵ هاوسەرەکەت نامێنێ. ڕاست وەك CD یەك, کە ئەگەر هەر جارەی رووشاڵێکی تێبخەی, ئیدی کامپیوتەر ناتوانێ بیخوێنێتەوە. بەڵام پاش ئەوەی نموونەکەت لەنێو برد, دەبێ نموونەیەکی تازەی لەجێ دابنێی. بۆ ئەم کارە ڕێنوێنیت دەکەم.

پێشتر پێنج هەستی نێگەتیڤی خۆت یادداشت کردوون. ئێستا داوات لێ دەکەم لە ماوەی ٥ هەتا ١٠ دەقیقەدا, ئەو خووانەی دەبنە هۆی دروست بوونی ئەو هەستانە یادداشت بکەی. لە ڕاستی دا دەمەوێ دەستووری کاری پێویست بۆ دروست کردنی هەستێك وەدەست بێنی. باشە, یەکەم کار کە بۆ پێکهێنانی هەستی نائومێدی ئەنجامی دەدەی چیە؟ دواجار کە هەستت بە نائومێدی کرد وەبیر خۆت بێنەوە. چۆن بوو؟ بۆ گەیشتن بەو ئامانجە مسۆگەر لە پێش دا ڕووداوێکی ناخۆشت پێش بینی کردوەو ئەوت هێندە گرنگ نیشان داوە هەروا بزانە هەر ئێستا ڕووی داوە. پاشان لە مێشکی خۆت دا هێندێ دیمەنت لەوە کە بە باوەڕی تۆ دەبێ ڕوو بدا دروست کردوون. پێویست بوو هەست بکەی کە هیچ شتێك لە کۆنترۆڵی تۆدا نیە. لە پاشان جۆری دەنگ, شێوەی دەموچاو و هەڵس و کەوتی خۆت گۆڕیوە. ئێستا دەستووری کاری پێویست بۆ نائومێدیت ناسی.

✲ ✲ ✲

دەڵێن مرۆڤ هەم دەتوانێ مرۆڤ دروست بکاو هەم دەتوانێ مرۆڤ لەنێو بەرێ. ئەو چەکی وا ساز دەکا کە دەتوانێ تۆوی مرۆڤ لەسەر زەوی نەهێڵێ, بەڵام لەلای دیکەوە, دەتوانێ بۆ پێکهێنانی خۆشی و ئاشتی لە جیهان دا هەنگاوی گەورە باوێژێ.

مرۆڤ ئازادە هەڵبژێرێ. دەتوانێ بە فکری دروست پشتیوانیی خوا وەرگرێ (ببێتە جێنشینی خوا) یان بە کەلك وەرگرتنی نادروست لەو بێتە خوارێ بۆ پلەیەکی بەرەژێرتر لە ئاژەڵ.

مرۆڤ دەتوانێ جوانترین رووح خەڵق بکا, هیچ شتێك بە قەد تەعلیماتی خوایی لە ئاسوودەیی رووح دا کاریگەر نیە. هەموو کەس بە کۆمەگی تەعلیماتی ئایینی دەتوانێ کەسایەتیی خۆی و تەنانەت چارەنووسی خۆشی دروست بکا. لە تۆم دەوێ وردتر گوێ بۆ تەعلیماتی خوایی رادێری و بەکاریان بێنی. بەکاربردنی ئەوەی فێری دەبی لە فێربوونەکە بەبایەختره.

چەند ساڵ بوو کە هەمیشە کتێبم دەخوێندەوە. هەموو کتێبەکان کاریان تێدەکردم. بەڵام هیچ کارێکم بۆ بەکاربردنی ئەوەی دەم خوێندەوە ئەنجام نەدەدا. کەوایە وەدوای بیروباوەڕو تیئۆریی جۆراوجۆر بکەوە بەڵام هەر بیرۆکەیەك فێری دەبی بەکاری بەرە. تەنانەت ئەگەر تاقە بیرۆکەیەکی پۆزەتیڤ فێر بی و بەکاری بەری, توانایەکی زۆرترت دەبێ چونکە تێدەگەی کە باوەڕەکانت چۆن چارەنووست دیاری دەکەن و خۆت بە دیلی چارەنووس نازانی.

هەستە توانابەخشەکان

ئێستا دەمانەوێ کەمێك بحەسێینەوە. کەوایە لە دەفتەری سەرکەوتنت دا, پێنج هەستی پۆزەتیڤ کە عادەتەن لە خۆتیان دا دەبینی بنووسە. پێنج هەست کە لانیکەم حەوتووی یەك دوو جار سەرت لێ دەدەن. کامانەن؟ ئێستا بنووسە چ خوو و خدەگەلێك دەبنە هۆی پەیدابوونی ئەو هەستانە.

رەنگە بەشێك لەو هەستە توانابەخشانە, عیشق, بەخشین, هاوکاری, لێوەشاوەیی, سەرکەوتن, خۆشحاڵی یان بەتوانایی بن. گرنگترین هەست کە هەموو حەوتوویەك سەرت لێ دەدا کامەیە؟ چ خوو و خدەگەلێك دەبنە هۆی ئەوەی ئەو هەستەت هەبێ؟

بەم شێوەیە دەتوانی دەستووری کاری پێویست بۆ پێکهێنانی هەستە توانابەخشەکانت دەست کەوێ. پێویست نیە چاوەڕێ بی تا ئەو هەستانە بۆخۆیان دروست بن. چونکە

دەستووری ئامادەکردنی وانت هەیەو دەتوانی هەروەخت بتەوێ خۆشحاڵی, ئومێد, توانا یان هەر هەستێکی پۆزەتیڤ لە خۆت دا دروست بکەی.

دەزانم کە ئێستا تەنیا جاروبار هەست بە وزەو ئۆگری دەکەی, بەڵام دەتوانی هەر ئەو هەستە لە خۆت دا پێك بێنی. چ بکەی باشە؟ لەشی خۆت دەبێ بخەیە چ شکڵێکەوە؟ چ دیمەن گەلێك دەبێ لە مێشکت دا حازر بکەی؟ چۆن دەبێ فکر بکەیەوە؟ بیرکردنەوە لەو حاڵە تایبەتییانەی پێشتر بووتن و دەتوانی پێرستێك لەو حاڵەتە تایبەتییانەو ئەو فکرانە کە دەبنە هۆی ئەوەی زۆرتر هەستی خۆش خۆش لە خۆت دا ببینی, ئامادە بکەی. داخوا دەزانی چ شتێك دەبێتە هۆی دروست بوونی ئەو هەستە پۆزەتیڤانە؟ بە جۆرێکی دیکە بڵێین هۆیەکانی سەقامگیر کردنی ئەو هەستانە لە تۆدا کامانەن؟ لە فەسڵی دواتردا فێر دەبی کە ئەو هۆیانەی سەقامگیر کردن چۆن لە خۆت دا پێك بێنی. هەر ئەو هۆیانەی دەوروبەر کە بە شێوەی ئوتوماتیکی دەبنە مایەی شکڵ گرتنی خوو و خدەکان. بەڵام جارێ دەمانەوێ هۆی پەیدا بوونی خوو و خدەکانمان بدۆزینەوەو بۆ ئەم کارەش:

١ـ لە پێش دا روونمان کردەوە کە هەستە نەگۆڕەکانمان, کەسایەتی و چارەنووسمان دروست دەکەن.

٢ـ روونمان کردەوە کە ئەو هەستانە لە نەکاو نابن بە خوو, بەڵکە سەقامگیر بوونی خوو ئاکامی ریزە رەفتارێکی تایبەتە کە هەمیشە دووپاتە بۆتەوە, واتە دەکرێ بە شێوەی رێکەوت خوویەك دروست ببێ. ئەگەر دەتەوێ هەستێك لە تۆدا ببێتە خوو پەیتا پەیتا دووپاتەی بکەوە.

٣ـ پێنج خووی بەرتەسك کەرەوەی تۆمان دیاری کردن. پاشان تێگەیشتی کە ئەم هەستانە چۆن دروست بوون, قۆناخەکانی دروست بوونیانت ناسی و ئێستا دەزانی چ هۆگەلێك ئەوان سەقامگیر دەکەن. بەم جۆرە توانای ئەوەت پەیدا کرد کە ئەگەر هەست بە خەمۆکی دەکەی هەر لە سەرەتای شکڵ گرتنی ئەو هەستەوە رەوتی دروست بوونی بوەستێنی.

مسۆگەر ئێستا کە ئەو توانایەت دەست کەوتوە, حەز دەکەی هەستێکی خۆشی وەك شاگەشکە بوون لە جێگای هەستی خەمۆکی دابنێی. ئەمە توانایەکی گەورەیە, بەو مەرجە

بتوانی هەموو کاتێك زیاتر لە یەك حاڵەتی هەستی دروست بکەی. نابێ تەنیا هەستێك، ببێتە هەموو دنیای تۆ. نابێ هەستێك بە بەشێکی جیانەکراو لە کەسایەتیی خۆت بزانی. بەم کارە دیمەنە زەینییەکانت و داهێنەریت بەرتەسك دەبنەوەو توانای تۆ لەنێو دەچێ.

شکان لە بەرامبەر هەستێکی تایبەتی دا، خێراترین میتۆد بۆ لەنێوبردنی توانای تۆ لە بەکاربردنی توانای دەروونی دایە، کەوایە هەر کە هەستی نیگەتیڤی خۆت ناسی، هەستێکی دڵخوازی لە جێگا دابنێ.

ئەم شێوەیەش هەر لەم باسەدا فێر بووی. داخوا خوو و خدە پۆزەتیڤەکانی خۆت دیاری کردوون؟ کەوایە ئەو حاڵەتانەشت ناسیون کە دەبنە هۆی دەرکەوتنی ئەو جۆرە هەستانە. بەو پێیە هەروەخت بتەوێ دەتوانی ئەو جۆرە هەستانەت هەبن. ئەوەندە بەسە کە بە شێوەیەکی تایبەتی هەناسە هەڵکێشی، لە مێشکی خۆت دا هێندێ دیمەنی تایبەتی دروست بکەی و بە میتۆدێکی تایبەتی لەگەڵ خۆت قسە بکەی.

دەزانم ئەوەندەش سادە نیە کە دێتە بەرچاو چونکە کارێکی تازەیە، بەڵام چما یەکەم جار کە ترۆمبێلت لێ خوڕی، ئەم کارەت باش ئەنجام دا؟ بەڵام لێخوڕینت وەلا نەنا. قەت نەتگوت ئەم میتۆدە کارساز نیە، دەبێ واز لە لێخوڕین بێنم و لەمەودوا تەنیا سواری دووچەرخە بم. نا، بێگومان دەت زانی دەبێ بۆ لێخوڕین راهێنانی پترت هەبێ. کەوایە بۆ بەکارهێنانی ئەم میتۆدە تازانەش حەوسەلەت هەبێ و بۆ ئەوەی تێیان دا کارامە بی راهێنانی زیاتر بکە. دەبێ بگەیە ئەو ئاکامە کە چالاکی نەنواندن، لە دەست پێکردنی ناخۆشترە. شێوەی روانینی خۆت بگۆڕەو بۆ ئەم کارەش هەم لە لەشت بەهرە وەرگرە. هەم لە توانای خڕکردنەوەی زەین. لێ گەڕێ با لە هەستی گۆڕان شاگەشکە بی و لەزەت وەرگری.

ئەگەر ئەو راستییە تێبگەی کە ئێستا دەتەوێ وەك فڕۆکەوان، رێنوێنی و کۆنترۆڵی ژیانی خۆت بەدەستەوە بگری، تاقیکردنەوەی ئەو خاڵانەی فێریان دەبی زۆر ئاسانتر و خۆشتر دەبێ. لەبیرت نەچێ کە ترس لەوەی "چ دەبێ" لە کردنی کارەکە بە ئازارترە، کەوایە بۆ وەدواکەوتنی مەسەلەکان ئەوەندە بەسە خۆت گرێدراو بکەی و لە مێشکی خۆت دا وەدوانەکەوتنی کارەکان بە ناخۆشتر لە نەکردنیان بزانی. بە جۆرێکی دیکە،

دەستەبەری ئەوە کە لەمەودوا ئەوەی فێری دەبی بەکاری بەری, ئەوەیە کە بیر لـە هـەموو ئاکام و لایەنەکانی کارەکە بکەیەوەو بگەیە ئەو ئاکامە کـە تاقیکردنـەوەی ئـەم مەبەسـتانە لە کارپێنەکردنیان ئاسانترە.

لەبیرت بێ ئەگەر بەخۆت بلێی: "دەبێ ئەم کارە بکـەم", مێـشکت دەڵـێ: "ئـەمن ئـەو کارە ناکەم." چونکە وشەی "دەبێ" لە زەینی زۆربەمان دا بە مانای ناڕەحەتییـە. کەوایـە لـە جیـاتی وی وشـەیەکی دیکـە بـەکار بێنـە. بـۆ وێنـە بـەخۆت بلـێ: "ئـەمن ئـەو کـارە هەڵدەبژێرم." یان "ئەمن دەمەوێ ئەم کارە بکەم." دیارە ئـەم جـار هەسـتێکی جیـاوازت دەبێ. ئەگەر بلێی دەبێ ئەم راهێنانە ئەنجام بـدەم, مێـشکت بەربـەرەکانی دەکـا: "ئـەمن ئەم کارە ناکەم چونکە حەز بە ناڕەحەتی ناکەم." بەڵام ئەگەر بلێی: "ئەمن دەمـەوێ ئـەو کارە بکەم" هەر لە سـەرەتاوە هەسـتی خۆشـی و ئازادیـت رەگـەڵ راهێنانەکـەت خـستوە. کەوایە وەرە بزانین چۆن دەکرێ کارێك دەست پێ بکەین بێ ئەوەی هەسـت بـە ناڕەحـەتی بکەین.

١ـ خۆت بخە دەروازەی دەست پێکردنی کارە تازەکەتەوە.

٢ـ لـە خـۆت بپرسـە: ئەگـەر ئـەم کـارە نەکـەم دەبـێ چ نرخێـك بـدەم. داخـوا تووشـی ناڕەحـەتی دەبم؟ شـوێنەوارە ناخۆشـەکانی ئـەنجام نـەدانی ئـەم کـارە کامانـەن؟" ئـەم ناڕەحەتییە بە تەواوی دەرك بکە.

٣ـ لە خۆت بپرسە: "ئەگـەر ئـەم کـارە بکـەم چـیم دەسـت دەکـەوێ؟ ژیـانم تـا چ رادە باشتر دەبێ؟ چەندە خۆشحاڵ دەبم؟"

٤ـ "دەمەوێ"ی لە جێگای "دەبێ" دابنێ و لە دواقۆناغیش دا:

٥ـ تەنانەت ئەگەر ئەم کارەت پێش خـۆش نیـە بـەڵام دەزانـی دەبـێ بکـرێ, لـە خـووە پۆزەتیڤەکانی لەشت بەهرە وەرگرە. لەشت وەکار بخە. شـکڵی دەموچـاوت بگـۆڕە. وەڕێ کەوە, بە توانای لەشت روانینی خۆت بگۆڕە.

راهێنانی ئەمڕۆت سادەیە. دەمەوێ ئەو کارەی ئەمڕۆ کردووتە دووبارە دەور بکەیـەوە. پێنج هەستی نیگەتیڤی خۆت و چۆنیەتیی دروست بوونیان وەبیر خۆت بێنەوە. چەند رێگـا بۆ شکاندنی ئەو نموونە کۆنانە داهێنە. بۆ وێنە کاتی برسیەتیی بەدرۆ, لە جیـاتی خـواردن

وەرزش بکە. بەم جۆرە دەتـوانی نموونـە کۆنـەکان بـشکێنی. بـە هەسـتە پۆزەتیڤـەکان دا بچیەوەو باش بیریان لـێ بکەیەوە. چۆن ئەو هەستە بەرزانە لە خـۆت دا دروسـت دەکـەی؟ لـە چ خـوو خدەگـەلێك بـەهرە وەردەگـری؟ و سـەرەنجام, سـەرلەنوێ بـە شـێوەکانی "سەرەتای دەستبەکاربوون" دا بچۆوە.

لە فەسڵی دواتر دا لەبارەی مەرجی سەرکەوتنەوە قسە دەکـەین. داخـوا چـۆن دەکـرێ هەمیشە ئەو هەستەی لە خۆمان دا پێك هێنـاوە, بپـارێزین. پێـشتر کـەمێك لـەم بارەیـەوە دواوین, بەڵام لە باسی داهاتوودا بە درێژی قسەی لـێ دەکەین. دەمەوێ فێرت بکـەم چـۆن دەتوانی بە خۆگرێدان, بێ هەوڵی ئاگایانە, وەدوای ئەو خووانە بکەوی کە لـە ژیـان دا دەت پارێزن.

ڕۆژی دوازدەیــەم

مەرجی سەرکەوتن

دووبارە بەخێر بێن بۆ جادەی سەرکەوتن. ئەمڕۆ ڕۆژی دوازدەیەمەو هێشتا بـەڕێوەین. ئەمڕۆ دەمانـەوێ میتـۆدی بـەکارهێنانی خـوو و خـدەکان بـۆ سەرخـستنی ژیـان فێـر بـبن. لەمەودوا ناچار نی بۆ دروست کردنی هەستە خۆشەکان, بە ئاگاییەوە کار بکەی و چەندین قۆناخ ببڕی. یەکێك لە گەورەترین گیروگرفتەکانی سەر ڕێگای ئەو کەسانەی دەیانـەوێ بـە مەبەسـتی سـەرکەوتن بگـۆڕێن ئەوەیـە کـە هەمیـشە هـەوڵ دەدەن ئـەم گۆڕانـە زۆر بـە ئاگاییەوە پێك بێنن و هەربۆیەش, بـۆ پێکهێنـانی ئـەم گۆڕانـە هێـزو کـاتێکی زۆر سـەرف دەکەن. بۆ نموونە دەڵێن: "زۆر باشە. ئـەمن دەمـەوێ نائومێدی وەلا نـێم. کەوایـە ئێـستا دەبێ قۆناخەکانی گۆڕان دەست پێ بکەم."

ئـەم میتـۆدە بـۆ ماوەیـەك کردەنییـە, بـەڵام ئەگـەر نەبێتـە خـوو هـیچ کاتێـك نابێتـە هەمیشەیی و پـاش ماوەیـەك وەلای دەنـێن. بـەجۆرێکی دیکـە بڵـێین, ئـەم جـۆرە کەسـانە هەمیشە خۆیان ناچار بە گۆڕان دەکەن و گۆڕان ناکەنە خوویەك تا ببێتە هەمیشەیی.

بۆ ئەوەی گۆڕان ببێتە هەمیشەیی دەبێ گرێ بدرێی. گرێـدران یـانی سـەقامگیر کردنـی گۆڕانێـك لـە مێـشك دا بـە جۆرێـك کـە بـە شـێوەی ئوتوماتیـك ئـەنجام بـدرێ. لـەبارەی گرێدرانەوە دەبێ چەند خاڵت لەبیر بن: لەبیرت نەچێ کە هەمیشە لـە زەیـنی تـۆدا هەسـتی جۆراوجۆر هەن کە لەگەڵ هۆیەکانی دەوروبەرو نیشانەکانی دیکە گرێ دراون. بـە جـۆرێکی دیکە بڵێین, لە درێژایی ژیانی هەرکەس دا زۆر ئەڵقەپێوەندی دروست بوون. کەوایـە هـەموو ئێوە گرێدران دەناسن و پێویست ناکا ئەمن هەموو قۆناغەکانی گرێدرانتان فێر بکەم. تەنیا کارێك کـە لـەبارەی گرێدرانـەوە دەبـێ ئـەنجامی بـدەن ئەوەیـە کـە لـە مێـشکی خۆتـان دا سەقامگیری بکەن. پێشتر لەو بارەیەوە قـسەمان کـردوەو لـە بیرتـە کـە گوتمـان, دووپاتـە کردنەوە دایکی هەموو هونەرەکانە. جگە لەوە دەبێ فێر بی چۆن لەو مەسەلانە کـە پێـشتر لە گەڵیان گرێ دراوی بە قازانجی خۆت کەلك وەرگری.

زۆر لـە هۆیـەکانی دەوروبـەری ئێـوە وا دەکـەن ئێـوە بـێ هـیچ دەلیلێـك هەسـتێکی دڵخوازتان هەبێ. بۆنموونە, رەنگە جۆرە مۆسیقایەك هەبێ کـە بـە بیـستنی هەسـتێکی زۆر باشتان تێدا دروست بێ. باشـە, بۆچـی لـەم هۆیانـە بـەهرە وەرنـەگرین؟ ئـەم هۆیانـە لـە دەوروبەری تۆن و ئەگەر بیان ناسی دەتوانی ئەوان بەکار بـەری و بـەو ئاکامانـە بگـەی کـە دەتەوێن. پێویست نیە بۆ وەدەستهێنانی هەستی خۆش خۆش چاوەڕێ بی, دەتوانی خۆت بۆلای خۆشی بەکێش بکەی.

گۆڕینی سەرمەشقە زەینییەکان

ئەمڕۆ فێر دەبین کە چـۆن دەکـرێ مەسـەلە نێگەتیڤـەکان بەرتەسـك بکرێنـەوە. ئەگـەر ڕووداوێك دەبێتە هۆی ئەوەی هەستێکی خەراپتان هەبێ, دەتوانن جارێك و بۆ هەتا هەتایـە لەکۆڵ خۆتانی بکەنەوە. ئەم کارە تەنیا چەند دەقیقە وەخت دەگرێ. ئەمە میتۆدێکـە کـە پێـی دەگـوترێ **شـێوەی گـۆڕینی سەرمەشـق**, میتۆدێـك بـۆ گرێـدران و سـەقامگیر بـوونی مەسەلەکان لە مێشك دا, یان بە جۆرێکی دیکە بڵێین, دروست کردنی خوویەکی فکـری, بـە چەشنێك کە ناچار نەبین هەموو جارێ ئەم کارە بە ئاگایی و بە زەحمەتەوە ئەنجام بدەین. بەم جۆرە دەتوانین بێ هیچ تەقەلایەك بەرەو گەیشتن بە ئامانجەکان بچینە پێش.

بۆ گرێدران دەبێ هێندێ قۆناغ ببڕین. لە یەکـەم هـەنگاو دا بـەو مەسـەلانە دەسـت پـێ دەکەین کە پێشتر لە مێشکمان دا سەقامگیر بوون.

وەبیر خۆ بێننەوە چۆن لەگەڵ ئەو چەمکانە گرێ دراون. بێشك لە کاتی دروست بوونی ئەم پێوەندییەدا, لە بارودۆخێکی هەستیی بەهێزدا بوون. هـەروەخت ڕووداوێـك چـەند جـار لەگەڵ هەستێکی بەهێز هاوکات بێ بەرامبەر بە وی گرێدراو دەبن. سەگەکانی پاڤۆڵف تـان لەبیرە؟ سەگەکان برسین و ئێوە زەنگێك لـێ دەدەن و دوایە خواردنیان دەدەنێ. دووبـارە ئەم کارە دووپاتە دەکەنەوەو پاش چەند جار, ئـەم ڕووداوە لـە سیـستمی دەمـاریی وان دا سـەقامگیر دەبـێ. بـەم جـۆرە, لـە داهـاتوودا لەگـەڵ لێـدرانی زەنگەکـە هـەر ئـەو ڕووداوە دووپاتە دەبێتەوە. ئەم ڕەوتە لەبارەی مرۆڤەکانیـشەوە ڕاسـتە. پێـشتر لـەبارەی ریکلامـە پروپاگەندەییەکانـــەوە پێکـــەوە باسمـــان کـــردوە. بەرێوەبـــەرانی پـــڕۆژەی ریکلامـــە

پڕوپاگەندەییەکان دەزانن چۆن شوێن لەسەر ئێمە دابنێن. ئێمەش با فێر بین چۆن بتوانین لەم میتۆدە بە قازانجی خۆمان بەهرە وەرگرین.

هەروەك گوتم گرێدران لە ئاکامی بەردەوامیی حەرەکەتێك, هۆیەك یان ڕووداوێك هاوکات لەگەڵ هەستێك پێك دێ. وا دابنێ کەسێك بابی مردوە. بێگومان هەستێکی زۆر ناخۆشی هەیە. یەکێك لە بەهێزترین هەستە نێگەتیڤەکان, واتە خەمۆکی, لە هەناوی دا لەوپەڕی خۆی دایە. لە ڕێورەسمی بەخاك سپاردن دا یەکێك لە دۆستان دێتە لای, دەستێك لە شانی دەداو دەڵێ: "جان دەزانم چەند دژوارە. هیوادارم تەمەنی درێژی بۆخۆت بەجێ هێشتبێ." یەکێك لە خزمان دێتە لای جان, دەست لە شانی دەداو دەڵێ: "کوڕم, بەڕاستی ڕووداوێکی بەژانە."و...

هیچ کام لەم قسانە هەستی جان ناگۆڕن, بەڵام ئەڵقەپێوەندییەکی نێگەتیف بێئەوەی بەخۆی بزانێ لە مێشکی جان دا دروست دەبێ. چەند مانگ دواتر جان ورەی باشترەو تا رادەیەك ئەم کارەساتەی لەبیر چۆتەوە, یان لە راستی دا فێر بووە کە دەبێ خۆی لەگەڵ هەل و مەرجەکە بگونجێنێ, کەچی لە نەکاو یەکێك لە دۆستانی دەگاتە جێ و دەڵێ: "ها جان, وەزع چۆنە؟" دەستێك راست لەو نوختەی شانی دەدا. جان هەست بە خەمۆکییەکی توند دەکا, بەڵام نازانێ بۆ. داخوا تا ئێستا شتی واتان بۆ هاتۆتەپێش؟ داخوا هەڵکەوتوە لە نەکاو خەمۆك بووبن, لە حاڵێك دا هیچ دەلیلێك بۆ ئەوە نەبووە؟ لە زۆربەی ئەو حاڵەتانەدا هەستی خەمۆکی بەهۆی پێوەندییەکەوەیە کە پێشتر دروست بووە.

ئەگەر لەگەڵ هۆیەك گرێ بدرێن لەگەڵ دەرکەوتنی, ئەو هەستەی لە مێشکی ئێوەدا تۆمار کراوە خۆی دەردەخا. ئەم هۆیە تەنیا حەرەکەتێکی وەك دەست لە شان دان نییە. بەڵکوو دەتوانێ هۆیەکی بیستراو بێ. دەچیە ژوورێ, دەنگی مۆسیقا, تەنانەت ئەگەر زۆریش کز بێ دەبیسی و هەست بە دڵتەنگی و خەمۆکی دەکەی. هەر ڕووداوێك کە دووپاتە بوونەوەی هەستێکی لەگەڵ بووبێ دەتوانێ تۆ گرێدراو بکا, بۆ نموونە بە شێوەیەکی تایبەتی تەماشاکردن یان خوو و خدەی کەسێك کە لە رابردوودا بەدرەفتاریی لەگەڵ کردووی, یان تەنانەت بۆنێك وەك بۆنی کێکی سێوی دەستاوی دایکت, یان شتێکی لەو

بابەتە, ئەو هۆیانەی ئێمە دەخەنە ژێر کاریگەریی خۆیان هەمیشە لە دەوروبەری ئێمە روو دەدەن و شوێن لەسەر هەموو لەشمان دادەنێن.

هێندێ وەخت گرێدران ئاکامی ناخۆشی بەدواوە دەبێ. بۆ وێنە وا دابنێ ئەمڕۆ لە بانگهێشتنێك دا لەگەڵ دۆستانی, بەڵام هەست بە ناڕەحەتی دەکەی. دۆستەکانت دەوروبەرت لێ دەگرن و لە تۆیان دەوێ شادمانتر بی. رۆژی دواتر هەر ئەم رێکەوتە روو دەداتەوە. ئەگەر چەند رۆژ وا بڕوا دۆستەکانت بێئەوەی بە خۆ بزانن هەر کە تۆیان دی هەستێکی ناخۆشیان دەبێ و بەم جۆرە پێوەندیی نێوان تۆ و ئەوان خەوشدار دەبێ.

لە پێوەندیی نێوان ژن و مێردێك دا گرێدران بە ئاسانی دروست دەبێ چونکە هەست لەو جۆرە پێوەندییانەدا زۆر بەهێزە. ئەگەر لە نێوان ژن و مێردێك دا چەند حاڵەتێکی نێگەتیڤ روویدا, بەرە بەرە بەرامبەر بەو هەستە گرێدراو دەبن و کار دەگاتە جێیەك کە دەڵێن: "خوایە, ئیدی دەری نابەم! لەم ژیانەدا هەمیشە هەست بە ناڕەزایەتی و ئازار دەکەم."

بەڵام ئەتۆ ئێستا لەوە ئاگاتری کە فریوی داوی گرێدران بخۆی. ئەتۆ بۆخۆت شێوەی ئەم ئەڵقەیە دیاری دەکەی و خۆت لەگەڵ ئەو مەسەلانە گرێ دەدەی کە هەستێکی خۆشت پێ ببەخشن.

لووتکەی هەست

ئەگەر دەتەوێ هەستێك لە خۆت دا گرێدراو بکەی, لە پێش دا دەبێ بە جۆرێك خۆت بگەیەنیە لووتکەکەی. بە جۆرێکی دیکە بڵێین, پێویستە هەستێك وا لە مێشکت دا تۆمار بکەی, کە هەمیشە بە شێوەی ئۆتوماتیکی پەیدا بێ. بۆ پەیدا بوونی هەستێکی لەمجێز بوون, تەنیا کار کە دەبێ بیکەی ئەوەیە کە بیر لەو وەختانە بکەیەوە کە زۆر لەمجێز بووی, بۆ وێنە ئەو کاتە کە خەڵات کرابووی. پاشان تەواوی هەل و مەرجی ئەوکاتە ساز بکەیەوە, واتە وەك ئەوکات هەناسە هەڵکێشی, دەموچاوت بێنیە حاڵەتی ئەودەم و کارێك بکەی کە ئەو هەستە بە ئاشکرا دەرك بکەی. ئەمجار هەر لەو حاڵەدا حەرەکەتێکی تایبەتی ئەنجام بدەی. بۆ وێنە بە دەنگی بەرز بڵێی: "بەڵێ." دووبارە: "بەڵێ, بەڵێ." ئەم کارە

له پەستا ئەنجام بدەی. هەر جارێك كە ئەم وشەیە دووپاتە دەكەیەوە هەستی تـۆ بـەهێزتر دەبێ. دووبارە دووپاتەی بكەوە: "بەڵێ, بەڵێ." كلیلی ئەم كارە تەنیا ئەوەیە كە دەبێ لە كاتی ئەنجامدانی ئەو كارەدا هەستێكی بەهێزت هەبێ. تەنیا بەڵێ, بەڵێ گوتن كارساز نیە. هاوئاوازیی دەماری وەختێك لە تۆدا دروست دەبێ كە بە تەواوی لەمجێز بـوون لـە خـۆت دا هەست پێ بكەی.

ئەمن هاوئاوازیی دەماریم بە كۆمەگی قامكەكانم لە خۆم دا پێك هێناوە. بە گرتنی چەند قامك دەسبەجێ هەستی جۆراوجۆر بەدەسـت دێـنم. كتێبەكـەی منـت دیـوە؟ كتێبێكـی تـا ڕادەیەك ئەستوورەو ئەمن تەنیا لە مانگێك دا نووسیومە. دەبـوو ئـەو كـارەم كردبـا. ئـۆی, داوای لێبووردن دەكەم, قەرار وابوو وشەی "دەبێ" لەبیر خۆمان بەرینەوە. لەبیرتە؟ ئەمن ویستم ئەو كتێبە بنووسـم و نووسینەكەشـیم هاوكـات لەگـەڵ دانـانی چـەندین سـیمینار لـە سەرانـسەری وڵات دا ئـەنجام دا. هـەموو ڕۆژێ تـا ئێـوارێ قـسەم دەكـرد. وەخـتی ڕۆژئـاوا ڕێورەسمـی "بـازدان بەسـەر ئـاگردا"مـان هـەبوو, دەوری سـەعات یـەك ـ دووی نیوەشـەو دەگەیشتمەوە هوتێل. لەو كاتەدا فێر ببوم كە بە گرتنی قامكەكانم هەست بـە توانـا بكـەم. دەسبەجێ پاش گرتنی قامكەكانم هەسـتم بـە وزەو دەمـاغ دەكـردو دەم تـوانی تـا بـەیانی بنووسم.

حەتمەن لەبیرتانە كە ڕەفتـاری ئێمـە, هەرچـی بـێ لەسـەر بناخـەی هەسـتێكە كـە لـەو دەمەساتەدا هەمانە. كەوایە ئەگەر دەتانەوێ كارەكەتان باشتر بێ دەبێ بتوانن هەستێك لە خۆتان دا دروست بكەن كە پارێزگاریتان لـێ بكا. داخوا پێتان خۆشە لە داهێنەریی خۆتـان بەهرە وەرگرن؟ دەمانەوێ لەو شـتەی پێـشتر لـە مێـشكتان دا گرێـدراو بـووە بـە قـازانجی خۆتان كـەڵك وەرگـرین. ئـەمن بۆخـۆم هـەر كاتێـك لـە خـەو هەڵدەسـتم بـۆ ئـەوەی بـچمە سیمینارێك بە خۆم ناڵێم: "ئۆی خوایەگیان! دووبـارە سـیمینار. ئەمـە نـەوەدو حەوتـەمین سیمینارە كە دەبێ ڕاپەڕێنم." ئێستا فێر بـووم بـە ئەنجامـدانی چـەند حەرەكـەتێك خـۆم بخەمە سەر لووتكـەی ئامـادەیی. پـێم خۆشـە ئـەو كـارە بـۆ ئێـوەش بكـەم تـا بتـوانن لـە نارەحەتییەوە بگەنە شۆرو شەوق و هەژان, یان لەوپەڕی تووڕەیی دا پێبكەنن.

لە ئێوەم دەوێ بیر لەو حاڵەتانە بكەنەوە كە ئێـوە دەخەنـە پێكـەنین, یـان هـەر نـەبێ زەردەیەكتان دێننە سەرلێو. گرێو دەكەم كە ئێوەش حاڵەتی واتان هەیە. بۆ وێنە ڕۆمانێـك

یـان فیلمێـك کـە بـە دیـتنی زۆر زۆر پـێکـەنیون. دەمـەوێ خۆتـان بخەنـە بـارودۆخی پێکەنینەوە. پاشان لە کاتی پێکـەنین دا دەسـتی خۆتـان بگوشـن. زۆر باشـە! ئـەم کـارە هەروا دووپاتە بکەنەوە. بەم حەرەکەتە چ روودەدا؟ هەروەخت دەست لەگەڵ کەسێك لـێ دەدەیەوە هەست بە شادی و خۆشی دەکەی. جگە لەوە هـەروەختێك ناڕەحـەتی دەتـوانی بە گوشینی قامکەکانی خۆت هەستێکی باش بەدەست بێنی.

رەنگە بپرسی گرێدران بەرامبەر بە حەرەکەتێك چەندی پـێ دەچـێ؟ ئـەم کـارە راسـت بەوەوە بەستراوە کە ئەتۆ چۆن ئەو راهێنانانە ئەنجام دەدەی. چەندی بتوانی باشتر خـۆت بخەیە بارودۆخی هەسـت و سـۆزەوەو هەسـتت بـەهێزترو تونـدتر بـێ, گرێـدران کاریگـەرتر دەبێ و خێراتریش روودەدا.

ئێستا وەرە بزانین چۆن دەتوانین حاڵەتی گرێدران لەنێو بەرین. لەوانەیـە ئـەتۆ پێـشتر بە شێوەیەکی نێگەتیڤ بەرامبەر بە رووداوێك گرێدراو بووبی. بۆ وێنـە بـە لێـدان لـە شـانی چـەپت دەسـبەجێ هەسـتێکی ناخۆشـت بـۆ دروسـت دەبـێ و هەسـت بـە نائومێـدی و خەمۆکییەکی توند دەکەی. رەنگە تەنانەت خۆشـت دەلیلـی ئـەو خەمۆکییـە نـەزانی بـەڵام دەتەوێ هەر جۆر بووە لە کۆڵ خۆتی بکەیەوە. زۆر ئاسانە. دەبێ حەرەکەتێکی پۆزەتیڤ لە جێگای حەرەکەتی پێشوو دانێی. ئەم حاڵەتە نێگەتیڤە لە شانی چەپی تۆدا هەست پـێ دەکرێ. کەوایە دەبێ بچیە لای شانی راستت.

بیر لەو کاتانەی ژیانت بکەوە کە هەموو شتێك زۆر باش دەهاتـە بەرچـاو. چـاوانت لێـك نێ و لە بیرەوەرییەکانت دا نوقم بە. وا لە بیرەوەرییەکانت دا ون بـە هـەروا بزانـە دووبـارە روو دەدەنەوە. هەستی خۆش بچێژە. رەنگە لە جێیەك بـی کـە لـەوێ, هـەمووان خۆشـیان دەوێی. خۆشەویستی هەست پێ بکە. راست لەو کاتەدا سەرنج بدە شانی راسـتت. لەبیرتـە کە خاڵە نێگەتیڤەکە لەسەر شانی چەپتە. هەموو لە دەوری تۆ کۆبوونەوەو ئـەتۆ لەوپـەڕی خۆشی دای. ئێستا شانی راستت بەدەست بگووشە. ئەم کارە هەروا دووپـات بکـەوە هـەتا پێیەوە گرێ دەدرێی. لەمـەودوا هـەروەخت پێویـستیت بـە هەسـتی توانـاو دەمـاغ هـەبوو, ئەوەندە بەسە شانی راستت بگووشی. دڵنیام راست ئەو هەستە لە تۆدا دروست دەبێتەوە. هیچ گرنگ نیە بیر لە شتێك بکەیەوە یان نا, قۆناغـەکان پێـشتر ئـەنجام دراون. ئێـستا بـێ

هیچ هەوڵدانێك, تەنیا بە گووشینی شانی راستی خۆت ئەو هەستەت بۆ پەیدا دەبێ کە پێت خۆشە. ئەم میتۆدە زۆر کارسازە.

ئەمە قۆناغی یەکەمی لەنێوبردنی حاڵەتە نێگەتیڤەکان بوو. لە قۆناغی دووەم دا دەبێ حاڵەتە پۆزەتیڤ و نێگەتیڤەکان پێکەوە ئەنجام بدەی. مەبەستم ئەوەیە کە بە لێدانی شانی چەپت هەست بە خەمۆکی دەکەی و بە گوشینی شانی راست هەستێکی بەرزت هەیە. ئەم دوو هەستە لە مێشکی تۆدا تۆمار کراون و ئێمە ئێستا دەمانەوێ ئەم دوو بەرنامەیە پێکەوە بەرێوە بچن. رەنگە کەمێك سەیر بێتە بەرچاو. روخساری خۆت بێنە بەرچاو کە لایەکی بە حاڵەتی پێکەنین چۆتە سەرو لایەکەی دیکەی بە حاڵەتی گریان داچۆڕاوە. بەڵام مەسەلەکە زۆر سادەیە. مێشکی تۆ هەردوو هەستەکە پێکەوە نیشان دەداو کاتێك دوو پەیامی جۆربەجۆری دەماری لە مێشك دا دەکەونە پەنای یەك, ئەوەیان کە بەهێزترە ئەوی دیکە لەنێو دەبا. هەر بەم هۆیەوە ئەگەر ئەو حاڵەتە پۆزەتیڤانەی لە خۆتیان دا دروست دەکەی پتر بن دیارە دەتوانی بەسەر حاڵەتە نێگەتیڤەکان دا سەر کەوی.

جارێکی دیکە بە کورتی ئەوەی پێویستە لەبارەی گرێدرانەوە بیزانی دووپاتە دەکەمەوە. بۆ گرێدران, ئەو هەستە کە مرۆڤ لەو کاتەدا هەیەتی زۆر گرنگە. ئەگەر دەتەوێ ئەڵقەپێوەندییەکی پتەو لە مێشکت دا دروست بکەی دەبێ خۆت بگەیەنیە لووتکەی هەست. دەبێ ئەو هەستە بە جۆرێك لە خۆت دا پێك بێنی کە بە ئاشکرا دەرکی بکەی. بۆ نموونە بۆ ئەوەی بگەیە لووتکەی هەست دەبێ دەنگت حاڵەتێکی تایبەتی بەخۆوە بگرێ. رەنگە بڵێی: "خۆ ئەمن نازانم لووتکەی هەست لە کوێیە." باوەڕ بە ویژدانی نائاگای خۆت بکەو ئەگەر دڵنیا نی, لە پەستا کردەوەی گرێدان ئەنجام بدە. بە دووپاتە کردنەوە هەموو شتێك لە مێشکت دا تۆمار دەکرێ.

سەرنج بدە ریکلامە پروپاگەندەییەکان, ئەوان نموونەی زیندوون. ئەم ریکلامانە هەر جۆرە هەستێك کە بیری لێ بکەیەوە دەدەن بە تۆ و بۆ ئەم کارە لە زۆر هۆ بەهرە وەردەگرن, بۆ وێنە لە دەنگ. دەنگ دەتوانێ هەستێکی تایبەتی بدا بە تۆ.

لە قۆناغی سێیەم دا هەستی خۆت لەگەڵ ئەو هۆیانە گرێ بدە کە بۆخۆت دیارییان دەکەی و ئەوەش لە زەینی خۆت دا تۆمار بکە. بۆ نموونە لە مێشکی خۆت دا دەست لێدان

لەگەڵ هەژان پێوەند بدە. ئەگەر ئەم کارە بە باوەڕی تۆ کاریگەر نیە دەتوانی کێشانی پێستی نێوان دوو قامك تاقی بکەیەوە. لە ساتێکی دیاریکراودا, کاتێك کە هەستت گەیشتۆتە ئەوپەڕی خۆی, چەندین جار پێستی دەستت راکێشە. لەبیرت بێ ئەو حاڵەتەی بۆ سەقامگیر کردنی هەستی خۆش و پۆزەتیڤی خۆت بەکاری دێنی دەبێ بەهێزتر لەو هۆ نێگەتیڤە بێ کە پێشتر لەگەڵی گرێ دراوی, ئەگینا هەستە نێگەتیڤەکانت بۆ لانابرێن. ئەگەر هەستە نێگەتیڤەکەت بۆ وێنە بە زەبرێکی قایم لە مێشکت دا سەقامگیر بووە, بێت و بۆ دروست کردنی حاڵەتی پۆزەتیڤ لە زەبری بەسپایی کەلك وەرگری ئاکامێکت دەست ناکەوێ. چونکە هیچ پێوەندییەك لە سیستمی دەماریی تۆدا دروست نابێ. مەبەستی من ئەوەیە کە بێجگە لە فێرکردنی ویژدانی بەئاگای تۆ, کارێك بکەم کە شوێن لەسەر ویژدانی نائاگاشت دابنێ, چونکە تەنیا لەو حاڵەتە دایە کە دەتوانی هەل و مەرج بە قازانجی خۆت بگۆڕی و هەستی دڵخواز لە خۆت دا دروست بکەی.

قۆناخی دوایی و گرنگترین قۆناغ بۆ سەقامگیر کردنی هەستی پۆزەتیڤ, پابەند بوون بە سەرلەنوێ دروست کردنەوەی ئەو هەستە خۆشەیە کە لە جێگای هەستە نێگەتیڤەکەی پێشووت داناوە. ئەوە گرنگ نیە کە چەند گرفتاری یان لە کوێ تووش بووی, دەبێ هەموو رۆژێ گوێی لێ بگری, لە رێگای شوێنی کار, لە ماڵێ یان لە وەختی خەوتن دا.

کەسانی بەتواناو سەرکەوتوو هەموویان نهێنیی گرێدران تێگەیشتوون و لە ئەڵقەپێوەندییەکانی مێشکیشیان بەهرە وەردەرگرن و لەوەش کە خەڵکی دیکە گرێدراوی بوون بە قازانجی خۆیان کەلك وەردەگرن.

شێوەی گرێدانی سەرکەوتن

ناسینی شێوەی بەکاربردنی قانوونی گرێدان لە هەر کارو جێگەو پێگەیەك دا بایەخێکی زۆری هەیە, هەموو ولاتێك پێویستیی بە کەسانی بەتواناو سەرکەوتوو هەیە. چەندی ژمارەی ئەو جۆرە کەسانە لە کۆمەڵ دا زۆرتر بێ, ئەو کۆمەڵە بەختەوەرتر دەبێ. دەزانم کە لە سەرەتادا جێبەجێ کردنی ئەم قانوونە هێندە ئاسان نابێ, بەڵام ئەگەر قازانجی بێئەژماری کەلك وەرگرتن لەم میتۆدە بزانی لە هەموو ئامرازێك بۆ گرێدانی خۆت کەلك وەردەگری. ئێمە هێندێ جار بۆ گرێدانی خەڵك تەنانەت لە فیلمی کۆمیدیەنە ناودارەکانی

وەك "ئێدی مۆرفی"یش کەلك وەردەگرین. ئەوکاتەی خەڵك لە کورسیی حەسانەوەدا دانیشتوون, تەماشای فیلمی ئەم هونەرمەندە دەکەن, پێدەکەنن و هەستێکی خۆش و زۆر باشیان هەیە, گرێدران زۆرە. هەروەك لەبیرتە, لە ریکلامە تەلەڤزیۆنییەکان دا کەلکێکی زۆر لەم قانوونە وەردەگیرێ. پڕوپاگەندەی پیپسیت لەبیرە؟ کۆمپانیای پیپسی وێنەی پیپسی لە زەینی بینەران دا بە بە سەرنج راکێشیی مایکل جاکسۆنەوە گرێ دا. ئەتۆش دەتوانی لەو میتۆدە بۆ شوێن دانان لەسەر منداڵەکانی خۆت کەلك وەرگری. باسی کەسێکیان بۆ بکە کە ئەوان وەك سەرمەشق هەڵیان بژاردوە, ئەو قسانە کە ئەو کردوونی. تەنانەت ئەو شتانە کە بۆخۆشت دەتەوێ فێری منداڵەکانتی بکەی لە زمانی ئەو سەرمەشقەوە پێیان بڵێ. ئەم میتۆدە بەتایبەتی لەسەر مێرمنداڵان شوێنەوارێکی سەرسوڕهێنی هەیە. بە کوڕە مێرمنداڵەکەت بڵێ: "کوڕم دەزانی, ئەو فووتبالیستەی ئەتۆ زۆرت خۆش دەوێ, دەڵێ بۆ سەرکەوتن دەبێ پشووت درێژ بێ و زۆر خەریکی راهێنان بی؟" دەسبەجێ ئاکامی قسەکانت دەبینی.

بۆ شوێن دانان لەسەر خەڵکی دیکە باشترە ئەو شتانە بناسی کە لەگەڵیان گرێ دراون. ئەم چەکە لە بازرگانی دا زۆر سەرکەوتوویە. پاش ماوەیەك بە ئاسانی دەتوانی بزانی لایەنی بەرامبەرت لەگەڵ چ شتێك گرێ دراوە. کەسانی سەرکەوتوو ئەم چەکە باش دەناسن و بەهرەی لی وەردەگرن. کۆلۆنێل دۆنتست لەبیرە؟ ئەو بەباشی لە میتۆدی شوێندانان و نفووز لەسەر خەڵك لە رێگای ئەو شتانەوە کە لەگەڵیان گرێ دراون, کەلکی وەرگرت. سەرژمێرییەکان نیشان دەدەن پێش ئەوەی کۆلۆنێل لە تەلەڤزیۆن دەرکەوێ تەنیا کەمتر لە ٢٥ لە سەدی خەڵکی وڵاتە یەکگرتووەکان لایەنگری بوون بەڵام لە چەند رۆژی دواتر دا, شەست لەسەدی خەڵك لەگەڵی کەوتن. بۆچی؟ چونکە کۆلۆنێل لە حاڵێك دا یۆنیفۆرمی هێزی دەریایی لەبەردا بوو و هەرچی میداڵی هەیبوو لە سنگی دابوون لە تەلەڤزیۆن دەرکەوت. هەموو کەس پێی وابوو ئەم پیاوە قارەمانە.

ئەمن بەهیچ جۆر نامەوێ بڵێم لایەنگری لەو دروست بوو یان هەڵە, مەبەستم تەنیا ئەوەیە بڵێم ئەو پیاوە زیرەکە بە شێوەیەکی درەوشاوە کەلکی لە بەکارهێنانی میتۆدی گرێدان وەرگرت. داخوا ئەو هەموو رۆژێ لە کۆشکی سپی یۆنیفۆرمی دەبەر دەکرد؟ نا. کەوایە بۆچی ئەو رۆژە یۆنیفۆرمەکەی کردبووە بەر؟ چونکە لەمێژ بوو یۆنیفۆرمەکەی

دەبەر نەکردبوو ئەو رۆژە لـە نـەکاو برِیـاری دا بیکاتـە بـەری؟ نەخـەیر. دیـارە ئـەو باشـی توانای گرێدران دەناسی. هەموو کەسانی سەرکەوتوو وان. ئـەو دەیزانـی یۆنیفـۆرمی هێـزی دەریایی بە تایبەتی ئەگەر بە چەندین میدالَیش رازابێتەوە لە مێشکی خەڵکی ئەمریکا دا بە مانای توانایە. هەموو کەس بە دیتنی ئەم جل و بەرگە بێ ئەوەی بەخۆی بزانـێ دەکەوێتـە یادی بەتوانایی. کەوایە بەهرە وەرگرتن لەم هەستە زۆر سادە بوو, وانیە؟

ئەوەی ئەمڕۆ فێری بووین ئەمە بوو:

هیچ هەستێکی نێگەتیڤی بەردەوام لەگەڵ بنیادەم لەدایك نابێ, بەڵکە هەست پێکردنـی بـەردەوامی بـەهۆی گرێـدرانی مێـشکی ئێمـە بـەهۆی جۆراوجۆرەوەیـە. کەوایـە هەسـتی نێگەتیڤ لە نەکاو دروسـت نابـێ. جگـە لـەوەش زانیمـان قۆناغـەکانی گرێـدران کامانـەن و لـەبارەی کـەم کردنـەوەی هەسـتە نێگەتیڤەکانـەوە قـسەمان کـرد. گوتمـان دەتـوانی ئـەو ئەڵقەپێوەندییانە کە بێئـەوەی بـەخۆت بزانـی لـە مێشکت دا دروسـت بـوون و زیانـت پـێ دەگەیـەنن وەك ئـەو کاتـەی بـە دیـتنی سـەرۆکەکەت لـە خـۆوە تـوورِە دەبـی, لەبەریـەك هەڵوەشێنی. لە کۆتاییش دا شێوەی کەلك وەرگرتن لـەو حاڵەتانـەی لـە مێـشکی (خۆمـان یان خەڵکی دیکە)دا گرێ دراون بە قازانجی خۆمان فێر بووی. دیتت ئەگـەر بتـوانی ئـەوەی لە دەوروبەری خۆت لەگەڵی گرێ دراوی, بناسی, دەتوانی زۆری کەلك لـێ وەرگری.

تـوانای هێنانەبـەرچـاو

ئێستاش ئەوەی لە کۆتایی باسەکەدا دەمەوێ لەبارەی دا بۆتان بنووسم, نـاوی **توانـای هێنانەبەرچاوە.** لـە هێنانـە بەرچـاو بـۆ سـەقامگیر کردنـی هەسـتەکان لـە مێـشك دا کـەلك وەردەگیرێ. دیارە پێش ئەوەش لەم بارەیەوە قسەمان کردبوو. بەڵام دووبارە, و ئەمجارە بە درێژی قسەی لـێ دەکەم.

وا دابنێ هەست دەکـەی سـەرنج راکـێش نـی و لـەلای خـەڵکی خۆشەویـست نـی و ئـەم هەستە زۆرت ئازار دەدا. لە تۆم دەوێ لەنێو بیرەوەرییەکانت دا بگەرِێی و رۆژگارێك وەبـیر بێنیـەوە کـە هەسـتت دەکـرد هـەمووان خۆشـیان دەوێـی. دەتـوانی چـەندین جـار ئـەم بیرەوەرییە لە زەینی خۆت دا, بە هەموو وردەکارییەکانەوە دەور بکەیەوە. دیارە بە زوویی

وای لـێ دێ پێویستیت بە دەور کردنەوەی بیرەوەرییەکانت نامێنێ چونکە ئەم هەستە لـە زەینت دا سەقامگیر دەبێ و هەست دەکەی خەڵك خۆشیان دەوێی. بـزانین ئـەم میتـۆدە چ سوودێکی بۆ ئێوە دەبێ؟ بە دووپاتە کردنـەوەی ئـەم میتـۆدە حەرەکـەتی تـۆ لـە ڕێبـازی ژیان دا هەمیشە بە لایەکی موناسـیب دا دەبـێ, چـونکە فکـرت لەسـەر ئـەو مەسـەلانە خـڕ دەکەیەوە کە حەزیان پـێ دەکەی.

عادەتــەن ئێمــە میتــۆدی هێنانەبەرچــاو بــە شــریتی ڤیــدیۆیی فێــر دەکــەین. بــەڵام خوێندنەوەی ئەم قۆناغانەش دەتوانێ کۆمەگێکی زۆر بـە تـۆ بکـا. بـەڵام ئەگـەر ئـەتۆ لـەو کەسانەی کە دەڵێن ئەمن ناتوانم شت بێنمە بەرچاو, هەر ئێـستا کتێبەکـە وەلا نـێ چـونکە خەریکی وەختی خۆت بەفیڕۆ دەدەی. زیاد ناڕۆم. ئەتۆ دەبێ بزانی هەر کـارێکی دەیکـەی بەشێوەی وێنەیەك لە مێشکت دا جێگیر دەبێ. هەموو کەس دەتوانێ شت بێنێتە بەرچاو و کەسێك نیە کە ئەم سروشتەی تێدا نەبێ.

هێندێ جار لە سیمینارەکانم دا کەسانێك پێم دڵێن: "مستەر رابینـز ئـەمن نـاتوانم شـت بێنمە بەرچاو." داوایان لـێ دەکەم چاو لێك نێن. پاشان لێیان دەپرسم کراوەتەکەی مـن چ ڕەنگە؟ ئەوان دەسبەجێ وەڵام دەدەنەوە زەرد, شین, یان هەر رەنگێك کە هەبێ. دەڵـێم: "چۆنت زانی؟" دەڵێن: "چونکە لەپێش چاوی خۆمی دەبینم."

ـ "بەڵام ئەتۆ چاوت لێك ناون!"

ـ "ئا بەڵێ, بەڵام وێنەی تۆ بەخێرایی لە مێشکم دا نەخش بووە."

گیروگرفتەکە لێرەدایە کە هەموومان فێر بووین بە نائاگایی ئەو کارە بکەین و کاتێك بـە ویستی خۆمان دەمانەوێ شت بێنینە بەرچاو, پێمان وایە دەبێ چـەند قۆنـاخێکی تایبـەتی فێر بین. هەموو کەس دەتوانێ دیمەنەکانی دەوروبەری لە مێشکی خۆی دروست بکاتـەوە, بەڵام ئەم وێنانە دەبێ زۆر روون و ئاشکرا بن, بە هەموو رووناکی و تاریکییەکانەوە. ئەگـەر وێنەکانی مێشکی تۆ لێڵ و تاریکن دەبێ راهێنان بکەی. چۆن؟ باشە, لە یەکـەم هـەنگاو دا چـاوەڕوان مەبـە هـەموو شـتێك بـە شـەوێك لـە زەینـت دا روون و ئاشـکرا بـێ. ئـەم کـارە پێویـستیی بـە راهێنـانێکی زۆر هەیـە. بـۆ دەسـت پێکـردن لـە کەسـێك ورد بـەوەو بـاش تەماشای لووتی بکە. سەرنج بـدە کـە تـەنیا تەماشـای لـووتی بکـەی و بەشـەکانی دیکـەی

دەموچاوی وەلا بنێی. ئێستا چاوانت لێك نێ و هەوڵ بدە لووتی وی لە فکرت دا ببینی. ئەگەر ناتوانی وێنەیەکی روون دروست بکەی بە خێرایی هەوڵ مەدە, چاو هەڵێنەو دووبارە تەماشای لووتی بکەوەو دووبارە بە چاوی نووقاوەوە بیهێنە بەرچاوت. پەیتا پەیتا ئەو کارە دووپاتە بکەوە هەتا وای لێ دێ بتوانی لووتی ئەو کەسە زۆر خێراتر لە زەینت دا بێنیە بەرچاو. بە زوویی لەم کارەدا کارامە دەبی و هەر چاو لێك نێی لووتی برادەرەکەت دەبینی. پاشان لەبارەی چاوەکانی و زارییەوەش ئەو راهێنانە بکە. لووت, چاو, زار, دەموچاو, و هەروا وردە وردە پەرەی پێ بدە هەتا بتوانی تەواوی دیمەنی ئەو کەسە لە زەینی خۆت دا بکێشیەوە.

ئەم راهێنانە هەموو رۆژێ, دە دەقیقە ئەنجام بدە. پاش دە رۆژان لە هێنانەبەرچاو دا تەواو شارەزا دەبی. بردنەسەری توانای هێنانەبەرچاویش راست وەك زیادکردنی توانای ماسوولکەکانەو پێویستیی بە راهێنان و وەدواکەوتن هەیە.

بەڵام میتۆدی توانای هێنانەبەرچاو چیە؟ بۆ ئەنجامی ئەم میتۆدە لە پێش دا دەبێ رەفتارێك کە بۆ تۆ نالەبارو ناخۆشە لە زەینی خۆت دا بێنیە بەرچاو. بۆ نموونە, نینۆك جوین. ئەگەر خوویەکی وات هەیە هیوادارم لەم رەفتارە بە رادەی پێویست ناڕەحەت و ماندوو بووبی, چونکە ئەگەر هەستت بەو ناڕەحەتییە نەکردبێ ناتوانی ئەو ناڕەحەتییە لە زەینت دا لەگەڵ ئەم رەفتارە گرێ بدەی.

خۆت لە حالی نینۆك جوین دا بێنە بەرچاو. بە روونی خۆت دەبینی؟ ئەو دیمەنەی لە مێشکت دا لە خۆت دروست کردوە, چەندی دەکرێ روون و ئاشکرا بکە. لە پاشان چۆنت پێ خۆشە بیگۆڕە. بۆ وێنە ببینە کە ئەو وەختەی نینۆکت دەجووی خەمۆك و خەمناکی, یان هەر حالەتێکی دیکە کە پێی ناڕەحەت دەبی.

ئەمن لەمێژ بوو فێر ببووم نینۆکەکانم بجووم. شێوەی جۆراوجۆرم بۆ تەرکی ئەو خووە تاقی کردنەوە, بەڵام هیچیان کارساز دیار نەبوون. رەنگم لە نینۆکەکانم دا, تەنانەت شتێکم لێ دان کە تامێکی ناخۆشی هەبوو, کەچی هیچیان نەبوونە مایەی ئەوەی دەست لەو کارە هەڵگرم. تەنیا رێگا کە توانی ئەم خووە لەنێو بەرێ, میتۆدی هێنانەبەرچاو بوو.

ئەمن خۆمم لە حالێك دا هێنایە بەرچاو کە قامکەکانم بەرامبەر دەموچاوم راگرتبوون و دەمەویست نینۆکەکانم بجووم. چەندین جار ئەم وێنەیەم لە مێشکم دا دروست کرد تا بەو

جۆرەی دەمەویست روون و ئاشکرا هاتە بەرچاو. پاشان خۆم کردە کەسێکی زۆر ماقووڵ و بەنفووز، بە جل و بەرگی زۆر باش و گرانقیمەتەوەو بە هەڵس و کەوتێکی تایبەتەوە، کەسێك کە بە نموونەیەك لە سەرکەوتن، خۆشی، تواناو سامان بژمێردرێ. بەم دیمەنە بە تەواوی کەوتمە ژێر کاریگەری. کەسێکی وا هیچ وەخت نینۆکی خۆی ناجوێ.

ئەتۆش وەك بۆخۆت دەتەوێ و دەتوانێ کارت تێ بکا دیمەنێك لە خۆت دروست بکە. دەبێ ئەو دیمەنەی لە خۆتی ساز دەکەی ئەو "تۆ" دڵخوازە بێ، ئەتۆی یەکجاری بێ، ئەو کەسە بێ کە ئارەزوو دەکەی ببی.

کەوایە، بۆ ئەنجامدانی میتۆدی هێنانەبەرچاو دەبێ دوو هەنگاوی بنەڕەتی باوێژرێن:

١- لە زەینی خۆتان دا دیمەنێکی روون لەو رەفتارە کە دەتانەوێ بیگۆڕن بکێشنەوە، ئەم دیمەنە دەبێ چەندی بکرێ روون، ئاشکرا و گەورە ساز بکەن.

٢- خۆتان بەو جۆرەی کە ئارەزوو دەکەن بێننە بەرچاو. وێنەیەك لە خۆتان دروست بکەن کە تەواو بتان خاتە ژێر کاریگەریی خۆی.

ئێستا دەمانەوێ مێشك گرێدراو بکەین. بۆ وێنە لە مەسەلەی نینۆك جوین دا، دەبێ رەفتارێکی تازە لە جێی رەفتاری پێشوو دابنرێ کە تەنیا خووەکە نەگۆڕێ، بەڵکە تواناشتان پێ ببەخشێ.

ئەو کارە چۆن دەبێ بکەین؟ بێگومان بە دووپاتە کردنەوە. رێگا بدەن کارێك کە بۆخۆم کردوومە بۆ ئێوە روون بکەمەوە. ئەمن دیمەنی خۆم لە حاڵی نینۆك جوین دا هێنایە بەرچاو. ئەم دیمەنەم گەورەو روون کردەوە بە جۆرێك کە بە ئاسانی دەم توانی ببینم. پاشان دیمەنی کەسێك کە دەبوو ببم، توونی رابینزی کۆتاییم دروست کردو لە ئەندازەیەکی چووك و ناسك دا لە سووچێکی دیمەنە گەورەکەی پێشووم دانا. پاشان دیمەنە نێگەتیڤە گەورەکەم هێنایە دواوە، دواوە دواتر! دیمەنەکە دوورو دوورتر دەبۆوە. ئێستا دیمەنە چووکە پۆزەتیڤەکەم هێنایەپێش. پێشتر، پێشتر! وێنەکە هەر ساتێك گەورەترو روونتر دەبوو و دەچووە سەر وێنەکەی پێشوو. ئێستا تەواوی مێشکم پڕ لە دیمەنی رابینزێك بوو کە خۆشم دەویست. حەتمەن دەپرسن: "توونی باسی چ دەکەی؟" باسی کامێرای مێشکتان دەکەم، کامێرایەك کە دەتوانێ لە هەموو شتێك وێنە بگرێ و ئەم وێنەیە گەورەو

بـچووك بكاتـەوە. ئـەمن چـەندین جـارم ئـەو كـارە دووپاتـە كـردەوەو هـەموو جـارێ بـە بردنەپێش و هێنانە دواوەی وێنەكان دەنگی راكشانی وانیشم لاسا دەكردەوە خـزززز. بـە دروست كردنی دەنگەكە هەژان و دەماغم لە لەشم دا پێك دێنا. پاش ئەوەی چەند جار ئەم كارەم دووپاتە كردەوە مێشكی من ئیدی نەیدەتوانی نینۆك جوین تەحەممول بكا, چـونكە ئەمن كەسێكی دڵخواز بووم, كەسێك كە نینۆكی جوان و باشـی هـەن, خـاوەنی شـارەزایی, سەرنج راكێشی و جل و بەرگێكی بێوێنەیە. كەوایە ئەمن نینۆك ناجووم.

بیـست و پێـنج جـار بەوپـەڕی خێراییـەك كـە دەم تـوانی ئـەو كـارە بكـەم میتـۆدی هێنانەبەرچاوم دووپاتە كردەوە. چەند ڕۆژ دواتر ئیدی قەت نینۆكم نەجوین. چـەند جارێـك دەستم بۆ زارم چوو, بەلام بیئەوەی خۆم ناچار بكـەم هێنامـەوە خـوارێ. بـەلام جارێكیـان دووبارە نینۆكم جوو. ئەی خوای گەورە, شكابووم! لە دڵـی خـۆم دا گـوتم ئـەم میتـۆدەش كاریگەر نیە. بەلام فكرێكی سەیر گەوجانە بوو! زۆر زوو هاتمەوە سەر خۆم. پێویست بـوو دووبارە خۆم گرێ بدەمەوە. بیست و پێنج جـاری دیكـە ئـەم میتـۆدەم دووبـارە كـردەوەو پاش ئەوە ئیدی هیچ كاتێـك نینـۆكم بـۆ ددانم نـەبرد. كلیلـی ئـەم كـارە **دووپاتەكردنـەوەو خێرایییە**. بەم دوو ئامرازە دەتوانی هەر دیمەنێك لە چوارچێوەی مێشكت دا جێگیر بكەی.

ڕێگا بدەن پێش تەواو كردنی ئەم باسە جارێكی دیكە بە كورتی میتـۆدی هێنانەبەرچـاو شی بكەینەوە:

١ـ لە مێشكی خۆتان دا دیمەنێك لەو ڕەفتارەی دەتانـەوێ بیگـۆڕن دروسـت بكـەن. بـۆ وێنە خەمۆكی.

٢ـ دیمەنی دڵخوازی خۆتان بكێشنەوە. هیچ گرنگ نیە كەنگێ قەرارە ببنە ئـەو دیمەنـە, وادانێ دوای میلیۆنێك ساڵی دیكە, تەنیا ئەوەی دەتانەوێ ببێ لە مێشكی خۆتان دا ببینن. ئەم دیمەنە چووك بكەنەوەو لە سووچێكی دیمەنەكەی پێشووی دابنێن.

٣ـ ئێستا وێنە بچووكەكە بـە دەنگـی خـزززز بكێـشنە پێـشێ. درێـژەی پـێ بـدەن, بـە جۆرێك كە وێنـە بـچووكەكە هێنـدە گـەورە بێتـەوە هـەموو چوارچـێوەی مێـشكتان بگـرێ. دووبارە دیمەنەكەی پێشوو بێننەوە جێی خۆی, ئەو ڕەفتارە كە ناتانەوێ. گـەورەو روونـی بكەنەوە. وێنەی دووەم ئێستا چووك بۆتەوەو لە سووچێكی وێنەی یەكەم دانراوە. دووبارە

بە دەنگی خزززز ئەویان بێننە پێشەوە. دیمەنی دڵخوازی ئێوە گەورەو روون بەرامبەرتانە, ئێستا مسۆگەر هەستێکی باشترتان هەیە.

دیسان دیمەنی یەکەم دەبینن, لە حاڵێك دا دیمەنی دووەم چووك بۆتەوەو لە سووچێکی وی دیارە. ئامادە, دەست پێ بکە. خزززز! هەر جارە زیاتر لە جاری پێشوو هەست بە سەرکەوتن بکە. دووبارە. ئەمجار خێراتر. خزززز! ئەم کارە پێنج جار دووپاتە بکەنەوە. خێراتر, ئەوەندەی دەتوانن خێرا. ئەگەر ئاکامی پێویستتان وەرنەگرت دەتوانن پێنج جاری دیکەش دووپاتەی بکەنەوە. لە راستی دا ئەم کارە زۆر لەزەت بەخشە. هەموو جارێ بە بیستنی دەنگی خزززز هەستێکی خۆشتان بۆ پەیدا دەبێ.

بۆ راهێنانی ئەمڕۆ لێتان دەخوازم هەستێك کە حەز دەکەن هەمیشە لە هەناوتان دا هەبێ, هەڵبژێرن: لەمجێزی, خۆشحاڵی, هەژان, کون پشکنی, ئەمنیەت, داهێنەری و یان هەر شتێکی دیکە. ئێستا ئەو هەستە لە مێشکتان دا سەقامگیر بکەن. بڵێن چۆن؟

١ـ هەستەکە دیاری بکەن.

٢ـ خۆتان بەرنەوە ئەو رۆژگارە کە ئەم هەستەتان هەبوو.

٣ـ هەستەکەتان لەگەڵ هۆیەکی دەوروبەر پێوەند بدەن. بۆ وێنە قامکەکانی خۆتان بکەنە مست. ئەم کارە ئەوەندە دووپاتە بکەنەوە تا هەست بکەن بەرامبەری گرێدراو بوون. لەبیرتان نەچێ دەبێ حاڵەتێك هەڵبژێرن کە تەواو کردەنی بێ و ئەوەندەی دووپاتە بکەنەوە کە بۆتان جێبەجێ بێ.

بۆ راهێنانی دووەم هەر نەبێ پازدە جار میتۆدی هێنانەبەرچاو بۆ هێندێ مەسەلەی وەك لەنێوبردنی خەمۆکی, گۆڕینی تەمبەڵی بە هەژان و چالاکی و... بەکار بەرن.

باسی داهاتوومان لەبارەی شێوەی بەکارهێنانی هۆشی دەروونییەوەیە.

ڕۆژی سێـزدەیـەم

سـەرکـەوتنی مـاڵی

ئەمڕۆ دەرگای گەنجینـەی سـامانتان بـۆ دەکەمـەوە. بابـەتی ئـەم باسـە لـە بەرنامـەی وەدەستهێنانی توانای دەروونی, سامانە. ئەمڕۆ دەمـەوێ لـەبارەی ئـەوەی بـۆ دەوڵەمەنـد بوون پێویستتانە, بەتایبەتی شێوەی گرێدانی خۆتان بۆ وەدەسـتهێنانی سـامان, قسـەتان لەگەڵ بکەم. دەمەوێ فێر بن چۆن دەتوانن بەبێ هـەوڵێکی زۆر وەزعـی مـاڵیی خۆشـتان و خەڵکی دیکەش بگۆڕن.

ئەگـەر دراوی تـەواوتان بەدەسـتەوە نیـە تـەنیا یـەك دەلیلـی هەیـە: ئێـوە خۆتـان بـۆ وەدەستهێنانی سامان گرێدراو نەکردوە. ڕەنگە پێتان وابێ زێـدەڕۆیی تێدایـە, بـەڵام ئـەمن بە تاقیکردنەوە تێگەیـشتووم کـە ئـەم قسەیە بـە تـەواوی ڕاسـتە. لـەم باسـەو باسـەکەی دواتردا بە وردی پێتان نیشان دەدەم چۆن دەبێ خۆتان بۆ وەدەستهێنانی سامان گرێـدراو بکەن.

داخوا تا ئێستا سەرنجتان داوەتە هەستی خەڵکی ئاسایی لەبارەی دراوەوە؟ هـەرکاتێك باسی دراو دەکرێ ئەوان بە هەژانەوە دەڵێن: "دەمـەوێ دراوێکـی زۆر پەیدا بکـەم!" یـان تەواو پێچەوانە, لای بەرامبەری دەبینن و بە چاوی شـتێکی ناپـاك تەماشـای دراو دەکـەن. بەڵام ڕاستییەکەی ئەوەیە کە دراو شتێك نیە جگە لە ئامرازێك بۆ دروست کردنـی جیـاوازی لەنێوان کەسەکان دا.

هەمیشە لە خۆم دەپرسی بۆچی زۆربـەی خـەڵك لـە جیهانێـك دا کـە پـڕە لـە دەرفـەتی جۆراوجۆر بۆ وەدەستهێنانی سامان, توانای پێشکەوتنی ماڵی و وەدەسـتهێنانی سـامانیان نیە؟ بۆچی هێندێك کەس سامانی بێژماریـان دەسـت دەکـەوێ کەچـی ئێمـە نـاتوانین ئـەو کارە بکەین؟ بۆچی ئێمە ناتوانین بە ئەندازەی لێوەشاوەیی خۆمان دراو بەدەست بێـنین؟ پرسیاری من ئەمە بوو: "بە چ دەلیل هێندێ کەس لەباری ماڵییەوە سەرکەوتوو نـین؟" بـۆ

وەدەستهێنانی وەڵامەکەم لە پێش دا سەرم لە سەرمەشقەکانی سەرکەوتن لە جیهانی سامان دا دا. کەسانێك کە لە نێوان سەد ملیۆن تا سەد بیلیۆن دۆلار داهاتیان هەبوو. دڵنیابووم کە ئەگەر قەرار بێ وەڵامێکم بۆ پرسیارەکەم دەست کەوێ حەتمەن ئەمانە وەڵامەکەیان لەلا دەست دەکەوێ. بۆیە بەدوای وان دا گەڕام, بەتایبەتی کەسانێك کە توانیبوویان خۆیان بێ پشت بەستن بە کەسێکی دیکە بە دەزمایەیەکی کەم و تەنانەت بێ دینارێك دەزمایە بگەنە سەرکەوتن. ژمارەی ئەو کەسانە زیاتر لەوەیە کە بیری لێ بکەیەوە.

ئێمە ئەمڕۆ لە جیهانێك دا دەژیەین کە خەڵك دەتوانن تەنیا بە بیرۆکەیەکی تازە بگەنە داهاتێکی سەد تا پێنسەد میلیۆن دۆلاری یان وەك بیل گیتس, تەنیا بە بوونی کامپیوتەرێك ببنە میلیۆنێر. کەوایە دەتوانی سەرمەشق و مۆدیلی نائاسایی لەم بوارەدا بدۆزیەوە.

چەند ساڵ لەمەوبەر کتێبێك نووسرا بەناوی : "بیر بکەوەو دەوڵەمەند بە". حەتمەن ناویتان بیستوەو لەوانەیە خوێندبێشتانەوە. ئەم کتێبەش یەکێك لەو کتێبانە بوو کە لە بواری پێشکەوتن دا خوێندمنەوە. ئەم کتێبە ناپلیۆن هیل لەسەر بناخەی بیرۆکەکانی ئەندرۆ کارەنگی بۆ دەوڵەمەند بوون لە ساڵی ١٩٠٠ دا نووسی. بەڵام ئەمن پێم وایە ئەمڕۆ دەبێ میتۆدی وا وەبینین کە پێوەندیی بە دەوڵەمەند بوون لە جیهانی ئەمڕۆدا هەبێ. کۆمەڵی تازەو تەکنەلۆژیی تازە شێوەی تازەیان بۆ بەدەستهێنانی سامان دەوێ. کەوایە دەبێ بەهرە لە سەرمەشقی ئەمڕۆیی وەرگیرێ. ئەوەی لە لێکۆڵینەوەکانم تێ گەیشتم ئەمە بوو: هێندێك کەس بۆ وەدەستهێنانی سامان دوچاری گیروگرفتن. لە کتێبێك دا کە نووسیومە ئەم گیروگرفتانەم ناو ناوە برینەکانی سامان. لەم کتێبەدا ئەمن حەوت دەلیلم بۆ وەدەست نەهێنانی سامان هێناوەتەوە, ریزە دەلیلێك کە زۆربەی خەڵك هیچ ئاوڕێکیان وەسەر نادەنەوەو بەهێندیان ناگرن.

حەوت هـۆی بەرگێــڕەوە

یەکەم دەلیل بۆ ئەوە کە زۆربەی خەڵك لەباریماڵییـەوە سـەرکەوتوو نـین ئەوەیـە کـە دراو لە مێشکیان دا لەگەڵ زۆر مەسەلەی نێگەتیڤ لێك بەستراوە. دەزانی ئەگەر شـتێك لـە مێـشکمان دا بەناڕەحەتییــەوە پەیوەنـد بـدەین بێئــەوەی بــەخۆمان بـزانین خــۆی لــێ دەپارێزین. ڕەنگە بڵێی: "ئەوە دەڵێی چی توونی؟ دیارە کە ئـەمن خۆشـحاڵی لەگـەڵ دراو پەیوەند دەدەم. ئەگەر دراوم هەبێ دەتوانم کاتێکی زۆرتر لەگـەڵ بنەماڵەکـەم بگـوزەرێنم, ناچار نیم ئەو کارانە کە حەزیان لـێ ناکەم قبووڵ بکەم, دەتوانم سەفەر بکەم, هـەر کارێـك پێم خۆش بـێ بیکـەم, دوکـانێکی تـازە بکـرِم, جـەواهێرات بکـرِم یـان ترۆمبێـل و خـانووی دڵخوازی خۆم بکرِم. دەتوانم فرۆکەوانی فێر بم و بـۆ فێربـوونی هـەر شـارەزاییەك کـە پـێم خۆش بێ, باشترین ڕاهێنەر بەکرێ بگرم. دیارە کە دراوم دەوێ."

بەڵێ ڕاست دەکەی. دراو هیچ خەراپ نیەو دەتوانرێ زۆری کەلك لـێ وەربگـیرێ. بـەڵام ئەتۆ هاوکات لە زەینی نائاگای خۆت دا پێت وایە بـۆ وەدەسـتهێنانی دراوی زۆر, دەبـێ بـە توندی کار بکەی, کەوایە هیچ کاتێکت بۆ چێژلـێوەرگرتنی نابێ.

"وەختێك ئەوەندە دراوەم دەست کەوتوە ئیدی پیر بووم. کەوایە بۆچی دەبـێ وەدوای کەوم؟ باشتر نیە ئێستا چێژ لە ژیانی خۆم وەرگرم؟", "بۆ دراو پەیدا کردن دەبێ بـەهۆش بی و ئەمنیش بە ئەندازەی پێویست بەهۆش نـیم." "بـۆ دراو پەیـدا کـردن دەبـێ سـواری خەڵکی دیکە بی و ئەمنیش قەت ناتوانم ئـەو کـارە بکـەم.", "ئەگـەر دراوێکـی زۆرم هـەبێ هیچ کاتێك وەختی پێویستم بۆ بوون لە تەنیشت بنەماڵەکەم نابێ.", "بە دراو پەیدا کـردن هەر دەبێ ماڵیات پتر بدەی.".

پەروەردە کردنی ئەو جۆرە فکرانە یانی گرێدران بەشێوەی نێگەتیڤ. خەڵك بـە بـوونی ئەو جۆرە هەستە بێئەوەی بەخۆیان بزانن ناڕەحـەتی لەگـەڵ دراو لێـك دەبەسـتن و ئیـدی حــەز ناکــەن وەدوای کــەون. کەوایــە پــێش ئــەوەی بـچنە نێـو یارییەکــەوە خــۆی لــێ دەکێشنەوە. هێندێك کـەس پێیـان وایـە دراوی زۆر بـاری مەعنـەوییان لـەنێو دەبـا. ئـەوان دەڵێن. مرۆڤ لە دراوی زۆر دا دەخنکێ. لە ئینجیل دا خوێندوومەتـەوە: "چـوونی وشـتر بـە کونی دەرزییەوە زۆر ئاسانترە لە چوونی پیاوی دەوڵەمەند بـۆ بەهەشـت." ئەگـەر کەسـێك

پەی بە قووڵایی ئەو جۆرە بێژە کلاسیکییانە نەبا, هەمیشە لە نەداری دا ژیان بەسەر دەبا. لە هیچ کوێی دنیا پێم شك نایە خەڵك بتوانن بە بێ دراوی پێویست لە ژیان دا هەست بە ڕەزامەندی بکەن. بە نەبوونی و هەژاری باری مەعنەوییش دەکەوێتە مەترسییەوە. لە هەر کوێ کەمبوونی دراو و دەزمایە هەیە ڕێژەی تاوانیش دەچێتەسەر. لاوان ڕوو دەکەنە ماددە گێژکەرەکان. کەلکی خەراپ لە مرۆڤەکان وەردەگیرێ و هیچ کەس نازانێ بەو هەموو سەختی و ناڕەحەتییەوە ژیان سوودی چیە.

بە باوەڕی من نەداری لە پێویستییەکانی پێشکەوتنی ڕووحی مرۆڤ نیەو تەنیا قازانجی ئەوەیە وا دەکا بە هۆی گرفتاریی زۆرەوە, ئیدی نەتوانین بیر لە خۆمان و وەزعی ژیانمان بکەینەوە. مرۆڤ بە هەر جۆرێك, هەژار بێ یان دەوڵەمەند, بەشی لەو شتەدا هەیە کە بۆ بەرەوژوور چوونی ڕووح پێویستەو ئەگەر ژیانی تەنیا بۆ زیندوومانەوە سەرف نەکرێ, دەتوانێ زیاتر سەرنج بداتە سەر خۆی.

ئەگەر دراوت هەبێ بەلاڕێ دا نەچوونت بۆ ئاسانترە, هەر لەوکاتەدا ئاسانتر دەتوانی کۆمەگ بە دۆست و هاونەوعانی خۆت بکەی. مەبەستم ئەوە نیە کە مرۆڤێکی هەژار ناتوانێ ڕووحێکی بەرزی هەبێ یان لە پێناو دۆستانیدا فیداکاری بکا, بەڵام دەزانم خەڵکێکی بێئەژمار هەن بێئەوەی قەتیان گیروگرفتی ماڵی بووبێ توانیویانە ببنە نموونەیەکی تەواوی خۆبەخشین و مرۆڤایەتی. دراو بە تەنیا وەڵامی ئەم مەتەڵۆکەیەنیە. کەوایە بۆ نابێ وەدوای داهاتی پتر بکەون؟ بۆچی لە دراوی خۆت وەك ئامرازێکی بەهێز بۆ کۆمەگ بەو کەسانەی بەلاتەوە گرنگن کەلك وەرنەگری؟ لە دراو پەیدا کردن هەست بە گوناح مەکەن. هەست بە گوناح داوێکە ئێوە قووت دەدا. ئەو جۆرە هاوئاوازییە نێگەتیڤە ئێوە لەوەی دەتانەوێ دەتەکێنێتەوە, ئێوە لەگەڵ ئەوەی لە بوونی دراو لەزەت وەردەگرن, لە زەینی نائاگای خۆتان دا ئەوتان لەگەڵ ناڕەحەتی لێك بەستوە. ئێستا بەو تەکنۆلۆژییەی پێشتر فێری بوون دەتوانن خۆتان بۆ گۆڕان گرێدراو بکەن. لەم بارەیەوە لە باسی دواتردا زیاتر قسە دەکەین.

دەڵێن سەرکەوتووترین کەسانی دنیا ئەوانەن کە چێژ لە دراو پەیداکردن وەردەگرن. ئەگەر حەز بە دراو پەیداکردن نەکەن هەر ڕۆژەی تووشی ڕووداوێکی تاڵی ماڵی دەبن. ئەمە

دووەمین برینی ماڵیە. ئەو کەسانەی دراو پەیدا کردن وەدوا دەخەن و کاری دیکەی لەجێ دادەنێن, تەنانەت ئەگەر هاوئاوازیگەلی نێگەتیڤیان لە مێشك دا نەبێ, هەرگیز دراوی زۆریان دەست ناکەوێ. ئەمن ناڵێم ئاشقی دراو بن و بیکەنە خوای خۆتان. ئەمە دەبێتە هۆی تێشکانتان و هەموو شتێك تێك دەدا, بەڵام دەبێ داهات پەیدا کردن لە ریزی پێشەوەی ئەرکەکان دانێن هەتا ژیان بەدەست بێنن. هەقی پێشکەوتن بەو چالاکییانەیە کە داهاتیان بۆ ئێوە تێدایە.

بۆ ئەوەی بتوانی داهاتێکی زۆرت هەبێ بۆ خۆت ژمارەیەکی دیاریکراو دابنێ. ئەو کەسانە هەمیشە لە کێشێکی لەباری لەش دا دەمێننەوە کە بۆ خۆکزکردن ئازارێك ناچێژن و زۆرتر سەرمەشق گەلێکی دیارو هاوبەشیان هەیە. ئەمن ئەو هاوبەشانەم لە سیمینارێك دا بە ناوی ژیانی دروست شی کردۆتەوە. یەکێك لەو شتانەی لە هەموو کەس دا هاوبەشن و ئەتۆش ئەگەر کێشی زیادیت هەیە دەبێ ڕەگەڵیان کەوی, دیاریکردنی کێشێکە کە دەبێ لێی تێنەپەڕن. بۆ نموونە بە خۆت بڵێ بڕیارە ئەمن شەست کیلۆ کێشم هەبێ. ئەمە پێوانەی تۆیە. ئەگەر رۆژێك بزانی بوویە حەفتا کیلۆ هەموو کارێك دەکەی بۆ ئەوەی دووبارە بێیەوە سەر کێشی موناسیبی خۆت. ئەمە لەبارەی مەسەلەی ماڵییشەوە راستە. ئەگەر بۆخۆت رادەیەکی دیاریکراوی ماڵیت هەبێ کە لەگەڵ ئێستات جیاواز بێ, دەسبەجێ بۆ گەیشتن بەو رادەیە دەستبەکار دەبی و ئەگەر نا هەموو رۆژێ تەنیا لە غەمی گوزەرانی رۆژدا دەبی. کارەکان وەدوا دەکەون و هیچ گۆڕانێك دروست نابێ.

تەنیا رێگا بۆ ئەوەی بتوانی لەباری ماڵییەوە سەرکەوتوو بی ئەوەیە کە مەبلەغێکی دیاریکراو دراو کە دەبێ لە ژیان دا هەتبێ بۆخۆت لەبەرچاو بگری. ئەم ئەندازەیە دەبێ زیاد لە پێداویستییەکانت بێ. بە جۆرێکی دیکە بڵێین, بوونی دراوی زیادی لە ژیان دا بە پێویستییەك بزانی. ئەو مەبلەغە دیاریکراوە کە بۆ دەوڵەمەند بوون بە پێویست دێتە بەرچاو دیاری بکەو ئەو رادەیە لە ژیانی خۆت دا بە پێویستییەك دابنێ.

سێیەمین گیروگرفت لەسەر رێی دەوڵەمەندبوون, هۆیەکە کە خەڵکێکی زۆر لە پێشکەوتن لە کاروباردا دەگێڕێتەوە. نەبوونی رێگای موناسیب بۆ دەوڵەمەند بوون. ئەگەر سەرکەوتنی ماڵیت لە مێشکی خۆت دا لەگەڵ خۆشییەکی زۆر هاوئاواز کردبێ و ناڕەحەتی

بەریەوە سەر بێدراوی, باشترین کارت ئەنجام داوە, بەڵام ئەمە بە تەنیایی بەس نیە. ئەگەر ڕێگایەکی کاریگەرت نەبێ وەك ئەوە وایە بۆ دیتنی ئاوابوونی خۆر تەماشای لای خۆرهەڵات بکەی. ئەوە گرنگ نیە کە چەند تامەزرۆی, دەبێ میتۆدێکی دروستت بۆ دراو پەیدا کردن هەبێ. چۆن دەبێ داهات بەدەست بێنی؟ چۆن دەتوانی هەر لەو داهاتە بەشێك بکەیە دەزمایە؟

بە جۆرێکی دیکە بڵێین دەبێ بتوانی دراو بکەیە کۆیلەی خۆت نەك بۆخۆت ببیە کۆیلەی دراو. دراو بۆ دراوی زیاتر خەرج بکە. دەوڵەمەند بوون زۆری پێ ناچێ, هەوڵێکی زۆریشی ناوێ. پاش ئەوەی خۆشیی زۆرت لە مێشکی خۆت دا لەگەڵ دراو لێك بەست, هەر ئەوەندە بەسە ڕێگایەکی موناسیب بۆ وەدەستهێنانی دراو دیاری بکەی. دەبێ بەرنامەگەلێکی باش بۆخۆت لەبەرچاو بگری و حەتمەن جێبەجێشیان بکەی. بەڵام چۆن دەتوانی ئەو ڕێگایە دیاری بکەی؟ بێگومان ئەویان لە قوتابخانە فێری ئێمە نەکردوە. هیچ کەس پێی نەگوتووین چۆن دەوڵەمەند بین. کەوایە چۆن دەتوانین میتۆدەکان دیاری بکەین؟ سادەیە, لە بنەمای **مۆدێل سازی** کەلك وەرگرە.

لەبیرتە گوتم لە بەشێکی زۆری قۆناخەکانی ژیانم دا بۆ وەدەستهێنانی سەرکەوتن بەدوای کەسانێك دا گەڕاوم کە هەر لەو بوارەدا سەرکەوتوو بوون؟ ئەمن کەسانێکم دۆزیوەتەوە کە میتۆدی کاریگەریان بۆ بەختەوەر بوون هەبووە. بۆ وەدەستهێنانی سەرکەوتن تەنیا کار کە پێویستە بیکەی ئەوەیە کەسانێك بدۆزیەوە کە سەرکەوتوون. بزانە ئەوان چ دەکەن. هەمووی وان هەموو ڕۆژێ کارگەلێکی تایبەتی ئەنجام دەدەن, کارگەلێك کە زۆر لەوەی بیری لێ دەکەیەوە ئاسانترە. ئەمن خۆم لەم میتۆدەم کەلك وەرگرت و لە ماوەی کەمتر لە ١٢ مانگ دا ژیانم گۆڕا.

ئەمن لە ئاپارتمانێکی چل میتری دا دەژیام بەڵام دوازدە مانگ دواتر تەنیا سوودی خالیسم یەك میلیۆن دۆلار بوو. مەبلەغێکی کەم نیە. لەو ئاپارتمانەوە گوازتمەوە کۆشکە تازەکەم. ئەمن لە سیفرەوە دەستم پێ کردو سامانێکی جێگای سەرنجم دەست کەوت و لەباری ماڵییەوە زۆر پێش کەوتم. ئەمن توانیم بە وتووێژ لەگەڵ کەسانی سەرکەوتوو و ڕەچاوکردنی ئەو ڕێگایانە کە بەهرەیان لێ وەرگرتبوو, بە ئاسانی ڕێگای چەند ساڵی وان

تەنیا بە دوازدە مانگ ببڕم. ئەتۆش دەتوانی ئەو جۆرە کەسانە ببینیەوەو سەرمەشقیان لێ وەرگری. ڕاست وەك ڕاوچییەك بە کە ڕاوی دراو دەکا. بزانە بۆ وەدەستهێنانی دەبێ چ بکەی. نێچیرەکە بگرە, بەڵام مەیکوژە بەڵکە بیبەوە ماڵێ و دەستەمۆی بکە. ئاگات لە دراو هەبێ چونکە لە کاتی پێویست دا ئەو ئاگای لە تۆ دەبێ.

ئەگەر بتوانی لە دراو پەیدا کردن و زۆر کردنی سامان ئامرازێك بۆ خۆشگوزەرانی ساز بکەی, باوەڕ بکە لە ماوەیەکی کورت دا ژیانت دەگۆڕێ. دراو پەیدا کردن دەبێتە باشترین سەرگەرمیی تۆ و چونکە چێژی لێ وەردەگری زۆرتر خۆتی پێوە خەریك دەکەی. لە جیاتی ئەوەی هەست بکەی ناچاری هەموو ڕۆژێ هێندێ کاری نابەدڵ بکەی کە تەنیا بۆ گوزەرانی ڕۆژانەو بەخێوکردنی بنەماڵە کۆمەگت بکەن, دەتوانی بە چاولێکردنی خەڵکی دیکە میتۆدێك هەڵبژێری کە هەموو ڕۆژێ بە لەزەتەوە, سامانێکی زۆرترت دەست کەوێ. کەوایە گیروگرفتی سێیەم, شکان لە وەدەستهێنانی ڕێگای موناسیب بۆ بەدەستهێنانی سامانی بەردەوام دایە.

گیروگرفتی چوارەم کە لە چاو ئەوانی دیکە سادەترە, شکان لە دواکەوتنی بەرنامەیەك دایە کە بۆ وەدەستهێنانی سامان دات ڕشتوە. هێندێك کەس هەن کە بەرنامەی باش دادەنێن, مۆدیلی باشیان هەن, بە توندی کار دەکەن, لە بواری کاروباری ماڵیدا خوێندوویانە بەڵام ئەو کارانەی فێریان بوون هەموو ڕۆژێ وەدوایان ناکەون.

بیستووتانە هێندێك کەس دەرسی میتۆدگەلی بە یەك شەو دەوڵەمەند بوون دەڵێنەوە؟ زۆربەی ئەو میتۆدانە کارساز نین چونکە هیچیان لە پرۆژەیەك بەولاوە نین. خەڵك فێری دەبن بەڵام کاری بۆ ناکەن. سەرکەوتن لە جێبەجێکردنی پرۆژەیەکی گرنگ دا بەستراوەتەوە بە کار بۆ کردن. کەوایە دەبێ خۆت لەگەڵ تێکۆشان گرێدراو بکەی. هەر کارێك پێت وایە بۆ گەیشتن بە ئامانج یارمەتیت دەکا هەموو ڕۆژێ وەدوای کەوە.

بۆ سەرمایەدار بوون پێویست نیە بە ڕۆژێك دراوێکی زۆرت دەست کەوێ, بە مەبلەغێکی کەمیش دەتوانی سەرمایە وەکار خەی. لەو داهاتەی هەتە هەموو مانگێك مەبلەغێکی کەم وەلا بنێ و ڕێگا بدە ئەو مەبلەغە تەنیا بۆ سەرمایەدانان خەرج بکرێ. لە هەرکەس کە سوودی پاك کردەی داهاتی ساڵانەی سەد تا پێنسەد میلیۆن دۆلارە بپرسی, پێت دەڵێ کە

هەر سەرمایەیەك, هەر مەبلەغێك بێ, لـە سـاڵ دا بیـست لـە سـەد سـوودی دەبـێ. كەوایـە ئەگەر بۆ نموونە هەر رۆژە سێ دۆلارو بیست و پێـنج سـەنت وەلا بنێـی, لـە مـانگ دا سـەد دۆلار قازانج دەكەی. ئەگەر ئەم میتۆدە وەلا نەنێی پاش پێنج سـاڵ هەشـت هـەزار دۆلارت قازانج كردوە. پاش دە ساڵ بیست و یەك هەزار دۆلار تەنیا بە سەد دۆلار لە مانگ دا. پاش پازدە ساڵ هەژدە هەزار دۆلار [؟] پاش بیست ساڵ, حەفتاوپێنج هەزار دۆلارو پاش بیست و پێنج ساڵ, پتر لە سەدوبیست و پێنج هەزار دۆلار بە سەرمایەدانانی سەد دۆلار لـە مـانگ دا. رەنگە پاش بیست و پێنج ساڵ تۆ دەوڵەمەند نەكا بەڵام كـارێكی سـادەیەو بـێ ئـەوەی تینت بۆ بێ, بە درێژەدانی دەتوانی پاش چەند ساڵ مەبلەغێكی جێگـای سـەرنجت هـەبێ. تەنانەت ئەگەر بڕیار بدەی ببیە سـەرمایەدارێكی گـەورە, لـەو دەوڵەمەنـدە حیـسابییانەش (!) دەتـوانی هـەر رۆژە شـەش دۆلارو پـەنجا سـەنت پاشـكەوت بكـەی. هـیچ گـران نیـە, دەتوانی كـەمتر پیپـسی بخۆیـەوە یـان سـیگار كـەمتر بكێـشی. زۆر باشـە مانگـێ دووسـەد دۆلار! پاش پێنج ساڵ بیست هەزار دۆلار لە مانگ دا [؟] پاش دە سـاڵ چـل و دوو هـەزار دۆلار. پاش پازدە ساڵ سەدوپەنجا هەزار دۆلار و پاش بیست ساڵ سێسەدو پـەنجا هـەزار دۆلار, پاش بیست و پێنج ساڵ یەك میلیـۆن دۆلار تـەنیا بـە وەلانـانی شـەش دۆلارو پـەنجا سەنت لە رۆژدا.

دەبینی, هۆی ئەوەی زۆر كەس ناتوانن سەرمایەیەكیان هەبێ ئەوە نیە كە نازانن چـۆن دەبێ ئەو كارە بكەن بەڵكوو لەبەر ئەوەیە لە كۆكردنەوەی سەرمایەكەدا شـێلگیر نـین و لـە هەموو مەبلەغە چووكەڵەكان دەگوزەرێن. دیارە ئەم كارە تاقە رێگـای سـەرمایەدانان نیـەو زۆر رێگای كاریگەرتر بـۆ ئـەم كـارە هـەن, بـەڵام ئـەم میتـۆدە چـەكێكە كـە هـەموو كـەس دەستی وێڕا دەگا.

گیروگرفتی پێنجەم نەبوونی هونەری خەرج كردنە. دەبێ لەم هونەرەدا ئەوەندە كارامـە بی كە بتوانی لە هەر دەمەساتێك دا بڕیاری موناسیبی ماڵی بدەی. ئەگـەر وا نـەبێ ناچـاری تووشی زیانی گەورە گەورەی ماڵی بی, زیانی ئەوتۆ كە لەوانەیـە ببێتـە هـۆی لەنێوچـوونی تۆ. ئەمن لەسەر بناخەی تاقیكردنەوەكانم ئەو ئامۆژگارییە دەكەم.

وەختێك كۆمپانیایەكم هەبوو كە خەڵكێكی زۆر كاریان تێدا دەكـرد و ئـەمن دەمەویـست هەموویان لە رێگای ئەم كۆمپانیایەوە نانیان دەست كەوێ. بەڵام چەند ساڵ دواتـر, رۆژێـك

له خەو هەستام دیتم ٧٥٨ هەزار دۆلار قەرزدارم. تەنانەت تا سنووری نابووت بوونیش چوومەپێش.

مەبەستی من بە هیچ جۆر ئەوە نیە کە دەبێ چرووك بن چونکە دراو هیچ بایەخێکی نیە, بەڵام دەتوانی هەموو مانگێك مەبلەغێکی زۆر بۆ کۆمەگ بە خەڵك وەلا بنێی. بۆ خەرج کردنی دراوەکەت دەبێ هەموو لایەنەکانی ئەو کارە لەبەرچاو بگری چونکە دەتوانی بەشێوەی کاریگەرتر لە دراوەکەت کەلك وەرگری, بەو مەرجە لە رادەبەدەر خەرج نەکەی. ئەگەر دەتەوێ کۆمەگ بە وڵات یان کۆمەڵەکەت بکەی, دراوەکەت یان بکە بە سەدەقە یان بیدە ئەو ئەنجومەنانە کە راستەوخۆ دەیدەن بە خەڵکی دیکە. دراوەکەت بە ئاسانی خەرج مەکە. دەتوانی ئەو دراوەی هەمیشە بۆ کاری ناپێویست خەرجی دەکەی وەلا بنێی و دوایە بۆ خوێندنی منداڵەکانت و سەفەری حەسانەوە یان سەرمایەدانان خەرجی بکەی. دیسان دووپاتەی دەکەمەوە مەبەستم راگرتنی دراو لە ماڵێ بە هەر نرخێك نیە, بەڵکە تەنیا دەمەوێ پێتان بڵێم بەرپرسایەتیی هەر بڕیارێکی ماڵی لە ئەستۆی خۆتانە. دەتوانن لەو بڕیارە قازانج بکەن یان تووشی زیان بن.

شەشەمین گیروگرفت لەسەر رێی دەوڵەمەند بوون, رازی بوون لە کاروباری ماڵییە. دڵنیاترین و ئاسانترین رێگای شکان رازی بوون لە خۆتە. ئەگەر لە خۆت رازی بی ئەوەندە ئاسوودە دەبی کە ئیدی ئاگا لەخۆبوونت لەبیر دەچێتەوە. ئەوانەی کێشی لەشیان زۆر زیاد نیە زۆر جار ناتوانن کێشی موناسیب وەدەست بێنن چونکە لەو کێشەی هەیانە رازین. بەم جۆرە ئیدی لەبیریان دەچێ کە بۆ رێك و پێکیی ئەندامیان دەبێ وەرزش بکەن یان وریای رێژیمی خۆراکیی خۆیان بن. نرخی ئەم لەبیرچوونەوەیە لەنێوچوونی لەش ساغی و زێدە کێشێکی زۆر دەبێ کە لەنێوبردنی چەندین جار دژوارترە.

ئەگەر دەتەوێ سەرکەوتنی درێژخایەنی خۆت مسۆگەر بکەی دەبێ بزانی هەر شتێك کەلکی لێ وەرنەگری لەدەست دەچێ. ئەگەر پاش زەماوەند ئیدی بەرامبەر بە هاوسەرەکەت عیشق نیشان نەدەی پێوەندیتان روو لە سستی دەکا. یەکێك لە داستانەکانی ئینجیل کە ئەمن زۆرم پێ خۆشە نێوەرۆکێکی وای هەیە. داستانی بازرگان و سکەکانیت لەبیرە؟ بازرگانێك دەیەویست بۆ ماوەیەکی زۆر بچێتە سەفەر بەڵام نیگەرانی

سکە زیوەکانی خۆی بوو. دەیەویست ئەو ماوەیەی لە سەفەر دایەبەو دراوانە کاسبی بکا. بەڵێ, ئەو بازرگانێکی دەوڵەمەندو سەرکەوتوو بوو.

ئەو بانگی خزمەتکارەکانی خۆی کردو هەرکامەی چەند سکەی وێ دان کە بۆی هەلگرن. نەفەری یەکەم پێنج سکەی دایەو پێی گوت تکایە تا دێمەوە ئاگات لێیان بێ. دوو سکەی دانە نەفەری دووەم و هەر ئەو قسەیەی پێ گوت بەلاّم هەر یەك سکەی دایە خزمەتکاری سێیەم. پاش ماوەیەك بازرگان هاتەوەو بانگی خزمەتکارەکانی کردو لێی پرسین چییان کردوە. یەکەم کەس گوتی: "ئەمن بەو پێنج سکەیەی تۆ کارم کردوەو سەرمایەم داناوەو ئێستا ئەو دراوە بۆتە دوو هێندە. ئەمن دە سکەم بۆ کۆکردوویەوە." بازرگان لە دووەمین خزمەتکاری پرسی: "سکەکانی تۆ چییان بەسەر هاتوە؟" پیاوەکە گوتی: "وەختێك ئەو دوو سکەیەت وێ دام دزان پەلاماریان دام و ویستیان ئەو دوو سکەیە بەرن. ئەمن بە هەر بەدبەختییەك بوو یەکیانم لەدەستی وان رزگار کردو پاشان کاسبیم پێ کرد. ئێستا ئەو سکەیە بۆتە دوو بەرابەرو ئەمن دیسان دوو سکەم هەن." بازرگان لە خزمەتکاری سێیەمیشی داوا کرد پێی بلّێ چیی لە سکەکەی خۆی کردوە. ئەو گوتی: "ئەتۆ سکەیەکت دامێ و هیچ رێگام نەبوون, بۆیە بریارم دا بیشارمەوە. سکەکەم لە پەڕۆیەکەوە پێچاو ژێر خاکم کرد. بەم جۆرە کەس نەیتوانی بیباو ئێستا ئەو سکەیەم بۆ هێناویەوە."

بازرگان رووی کردە حازریان و گوتی: "پاداشێکی باش بدەن بە دوو پیاوی هەوەڵ بەلاّم سکەی پیاوی سێیەم وەرگرنەوەو بیدەن بەوانە کە کەلکیان لە سکەکانیان وەرگرتوە.

رەنگە بلّێن بە هیچ جۆر دادپەروەرانە نیە. بەلّێ, بەلاّم ژیان هەرگیز دادپەروەرانە نەبووە. راستییەکە ئەوەیە کەسێك کەلك لەوەی هەیەتی وەرگرێ پتری دەدرێتێ. ئەمە یەکەمین خاڵە کە لەم داستانە بەمێشك دەگا.

زۆر کەس دەلّێن ئەوەی بۆ سەرکەوتن پێویستە بەڕادەی پێویستیان نیە. بۆ وێنە دەلّێن بە ئەندازەی پێویست دراوم بۆ سەرمایەدانان نیە. ئەگەر دراوێکت بۆ سەرمایەدانان نیە دەبێ رێگایەك بۆ وەلانانی مەبلەغێکی کەم بە مەبەستی سەرمایەدانان بدۆزیەوە.

ئەگەرنا هەرگیز ناتوانی ئەوەی دەتەوێ بەدەستی بێنی. بەشاردنەوەی ئەو مەبلەغە کەمانە کە هەموو مانگێك وەری دەگری هیچ کات ناتوانی سەرمایە دابنێی. بەم میتۆدە هەمیشە ناچاری بە داهاتەکەت تەنیا رۆژگار بگوزەرێنی. کەوایە لە ئینجیل فێر بە. ئەگەر ئەوەی پێت دراوە بەکاری نەبەی, ئەوت لەدەست دەچێ. سەرەتای هەر سوودێکی زۆری ماڵی سەرمایەدانانێکە هەرچەندی چووکیش بێ.

ئەگەر چالاکانە بۆ وەدەستهێنانی سامان تێبکۆشی خەڵکی دیکەش لە بەرهەمی هەوڵ و تێکۆشانت بەهرە وەردەگرن. هاوکات لەگەڵ زیادبوونی سامانی خۆت بەهۆی سەرمایەدانانەوە بۆ کەسانی دەوروبەریشت دەرفەت و دەرەتانێکی زیاتر پێك دێنی. ئەگەر وا نەبێ هەرچی بیکەی بێهوودەو بێ ئاکام دەبێ و سەرەنجام هەموو شتێکت لێ دەستێندرێتەوە. سامان, بەرهەمی تێکۆشانی بەردەوامە.

تا ئێستا لەبارەی شەش کۆسپی جیددیی سەر رێگای وەدەستهێنانی سامانەوە قسەمان کرد بەڵام کۆسپی حەوتەم چیە؟ وەرە وا دابنێین ئەتۆ هەر شەش حاڵەتەکەی پێشووت بەتەواوی و موو بە موو ئەنجام داوە. بەرهەمی تێکۆشانی تۆ چیە؟ ئێستا بەڕاستی سامانت بەدەست هێناوە. کۆڵەکەی بنەڕەتیی سەرکەوتنت دامەزراندوە. ئازادیت هەیە. چێژ لە داهاتی زۆر وەردەگری. بەڵام لە نەکاو رۆژێك پێشهاتێك روو دەدا کە قەتت پێش بینی نەکردوە. سەدی پەنجای سەرمایەکەت بە رۆژێك لە بازاڕی بوورس یان هەر جێیەکی دیکە لەنێو دەچێ. دەتەوێ چ بکەی؟

گیروگرفتی ژمارە حەوت هەمیشە پاش سەرکەوتن دێتەپێش. پاش سەرکەوتن و تێپەڕین لەو کۆسپانەی پێشێ ژماردمانن, دیسان لەوانەیە تووشی شکان بی, زەبرگەلێکت وێ دەکەوێ کە دەبێ بەسەریان دا زاڵ بی.

لە ژیانی هەموو کەس دا وەختی وا هەیە کە لەنەکاو هەموو شتێك تێك دەچێ. بۆ هەموو کەس, چەندی دەوڵەمەندیش, لەوانەیە قەیرانی مەینەتباری ماڵی روو بدا. گرنگ ئەوە نیە کێی, چەندە بەناوبانگ و ناسراوی, چەند سەرکەوتووی و چەندە بۆ ئەوەی ئەو جێگەو پێگەیەت بپارێزی هەوڵ دەدەی, هەموو کەس دەبێ بزانێ هەر گیروگرفتێك, هەرچەندیش گەورە بێ, دەتوانێ زەمینەی وەدەستهێنانی ئەزموونێکی بەنرخ بێ.

پێشان گوتم سەرکەوتن, بەرهەمی بڕیاری دروستە. بڕیارگەلی دروست لەسەر بناخەی تاقیکردنەوە دەدرێن و تاقیکردنەوە لە پاش بڕیاری نادروست شکڵ دەگرێ. بێگومان هەموومان هێندێ جار بڕیاری نادروست دەدەین. تەنانەت باشترین بەڕێوەبەرانی ماڵییش جاری وایە بە دروستی بڕیار نادەن. زۆر هۆ لە دانی بڕیاری دروست دا کاریگەرن کە جاری وایە هێندێکیان لە ژێر کۆنترۆڵی تۆدا نین. بەڵام ئەگەر وەختێکی تووشی قەیرانی ماڵی دەبی, دەستانت بەرز کەیەوە بڵێی: "خوایەگیان, خۆ ئەمن هەموو دەرسەکانم باش فێر ببووم, ئەدی بۆ ئەم بەڵایەت بەسەر هێنام؟" یان فکر بکەیەوە کە: "ئیدی هەرگیز سەرمایە وەکار ناخەم چونکە جارێك ئەو کارەم کردو هەرچی بووم دامنا", مسۆگەر خەنجەر لە پەیکەری دواڕۆژی خۆت دەدەی. ئەمن قەت چاوو ڕاو ناکەم, وەختێك کەسێك دەڵێ ئەمن جارێکم ئەو کارە کرد کەوایە ئیدی تێی دا سەرناکەوم, ئیدی کارێك دەست پێ ناکاو ئەمە یانی مردن. ئەزموونی جارێك قەیرانی ماڵی مانای ئەوەیە فێر بووی چۆن دەبێ سەرلەنوێ سەرمایە بخەیەگەڕ. ئەم ڕستەیەم پێشتر چەند جار نووسیوە. بەڵام دەمەوێ جارێکی دیکەش دووپاتەی بکەمەوە, چونکە پێم خۆشە دەدڵی بگرن: لە هاوکێشەی ژیان دا, ڕابردوو هیچ وەخت لەگەڵ داهاتوو بەرامبەر نیە.

ئەگەر پێت وایە شکانەکانی ڕابردوو پێشهاتەکانی داهاتوو دروست دەکەن دەبێ خۆت بگۆڕی. لە وەختی قەیران دا, لە جیاتی دانیشتن و خەفەت خواردن, دەبێ ڕاست بیەوە تا قەیرانەکە لەسەر خۆت ڕەت بکەی, بەڵام ئەزموونەکانی لەگەڵ خۆت بەریە سبەینێ تا لە دەرفەتەکانی داهاتوودا بەهرەیان لێ وەرگری. تەنیا بەم شێوەیە دەتوانی دواڕۆژێکی جیاواز دروست بکەی. بۆ ئەو کارە پێویستیت تەنیا بە ئیمان هەیە, ئیمانێکی بەهێز. هەر کتێبێکی مەزهەبی, لە هەر دین و ئایینێك بخوێنیەوە داستانی سەرسوڕهێنت لەبارەی ئیمانەوە بەرچاو دەکەوێ. ئیمان سەرچاوەی توانایە بەڵام نەك ئیمانی کوێرانە. ئەگەر لە ئەزموون و ڕێکەوتەکانی پێشوو فێر بی و کەسانێك وەبینی کە ئەم جۆرە میتۆدەیان هەڵبژاردوە, ئەتۆش ئیمان بەم میتۆدە دێنی.

ئەوەی لەم باسەدا هات حەوت نەخۆشی بوون کە تووشبوونیان ئێمە لە سامان و سەرکەوتنی ماڵی دوور دەخاتەوە. بۆ دەوڵەمەند بوون دەبێ لە پێش دا ئەو بریناەنە دەرمان بکەی.

هەموو کاتێك پێشگیری باشترین چارەسەرە. دەتوانی هەموو گیروگرفتێك پێش روودانی کۆنترۆڵ بکەی. راهێنانی ئەمڕۆ خۆگرێدان بۆ سامانە. چۆن؟ لە پێش دا دەبێ حەوت کۆسپی بنەڕەتیی سەر رێگای دەوڵەمەند بوون بناسی. ئێستا ئەتۆ ئەم خاڵە لاوازانەت بە چاکی ناسیون, کەوایە دەبێ لەنێویان بەری.

دەرمانی لەشی سەرکەوتنی بریندار

دەفتەری سەرکەوتنی خۆت ئامادە بکە. دەبێ لێ بکۆڵیەوە بۆ ئەوەی بزانی لەشی سەرکەوتنی ماڵیی تۆ کوێی بریندار بووە هەتا چارەسەری بکەی.

لە پێش دا لە ژمارەی یەکەوە دەست پێ دەکەین: لە خۆت بپرسە چ بیروباوەڕێکت هەیە کە نایەڵێ سامان وەدەست بێنی. چ باوەڕگەلێکە تۆی لە سەرکەوتنی ماڵی دوور خستۆتەوەو بۆتە هۆی ئەوەی هەست بکەی لەم بوارەدا بێتوانای؟

ژمارە ٢: گوتمان هۆی ئەوەی هێندێك کەس دەوڵەمەند نابن ئەوەیە کە سامان پەیدا کردن بۆخۆیان بە پێویست نازانن. پێشکەوتنی ماڵی بۆ وان پێویست نیە. بپرسە داخوا ئێستا مەبلەغێکی دیاریکراو دراوت هەیە کە زیاد لە پێویستییەکانی ژیانت بێ؟ دراوێك کە بتوانی سەرمایەی پێ وەڕێ بخەی؟ ئەگەر وانیە ئەو رادە دراوەی بۆ سەرمایە دانان پێویستتە دیاری بکەو خۆت بۆ ئامادەکردن یان پاشەکەوت کردنی بەرعۆدە بکە. دەبێ ئەو کارە هێندە بە گرنگ نیشان بدەی کە حەتمەن جێبەجێ بکرێ.

ژمارە ٣: گرتنەپێشی رێگایەکی کاریگەر بۆ پێکهێنانی سامان و گەیشتن بە ئامانجی ماڵییە. داخوا میتۆدی وات لە دەست دا هەن؟ ئەگەر وەڵامتان نێگەتیڤە هەر ئەمڕۆ دەبێ بڕیار بدەن کە لەم بوارەدا دەست بکەن بە کۆکردنەوەی زانیاری. نامە بنووسن, تەلەفون بکەن, لەگەڵ خەڵکی دیکە قسە بکەن و بە خوێندنەوەی کتێب, بنەما سەرەتاییەکانی حیسابداری فێر بن. ئەم کارە زۆر گرنگە, وەدوای مەخەن.

ژمارە ٤: لە جێبەجێکردنی بەرنامە ماڵییەکانت دا شێلگیری؟ داخوا وەڵامەکەت نێگەتیڤە؟ تکایە ئەوەی لەم کتێبەدا فێری بووی بەکاری بەرە. بۆ بردنەسەری توانای دەروونیت ئەوەندە بەسە هەموو رۆژێ کەمێك راهێنان بکەی, هەر ئەو کارە کە تا ئێستا کردووتە.

ژماره ٥: دەبێ چۆن خەرج بکەی؟ ئەتۆ بۆ ئەوەی خەرجەکانت بەشێوەی دروست ڕێك بخەی پێویستیت بە زانیاریی تەواو هەیە. پێڕستێك لە خەرجە بێهوودەکانت ئامادە بکەو پاشان تێفکرە بزانە چۆن دەتوانی پێش بەو خەرجییانە بگری.

ژمارە ٦: ڕاهێنانی ئەمڕۆت زۆر بوو, وانیە؟ بەڵام ئەمە ڕێیەکە کە حەتمەن دەبێ بیبڕی. هەروەخت ئەو خێزانانە دەبینم کە تەوژمیان لەسەرەو لەباری هەستەوە ساتەوەختی زۆر خەراپ دەگوزەرێنن شێت دەبم, چونکە خۆپاراستن لەم جۆرە وەزعە زۆر ئاسانە. هیوادارم بتوانم کۆمەگت بکەم کە هەمیشە لە ژیان دا هەستێکی باشت هەبێ.

یەك دوو ڕستە بنووسە کە وەزعی ماڵیی ئێستات روون بکاتەوە. بە روونی بڵێ ئێستا لە چ وەزعێکی ماڵی دای و ئارەزوو دەکەی چ رادەیەك سامان بەدەست بێنی. سەرنج دان بە مەسەلەی ماڵی توانای تێکۆشانت دەداتێ.

ژمارە ٧: ئەم ئیمانە لە خۆت دا پەروەردە بکە کە ئەتۆ دەرەقەتی هەر قەیرانێك دێی کە لەوانەیە وەزعی ماڵیت تێك بدا. گرنگ نیە لەباری ئابوورییەوە تووشی چ زەبرێکی کوشندە دەبی. ئەتۆ دەتوانی دووبارە بەسەر وەزعەکەدا زاڵ بیەوە. ئەم ئیمانە جارێك ژیانی منی نەجات دا.

پاش هەوڵێکی زۆر, کۆمپانیاکەم کە وەك منداڵی خۆم وابوو خەریك بوو لەدەست دەچوو, ئەو شەوە, شەوی کریسمەس بوو و ئەمن و خێزانم لە ماڵێ دانیشتبووین کە ئەو خەبەرەیان داینێ. هەمووان دەیانگوت ئەتۆ نابووت بووی, بەڵام ئەمن گوتم: "هەرگیز! ئەمە تەنیا تاقیکردنەوەیەکە. تاقیکردنەوەیەك بۆ ئەوەی بزانین چۆن بەربەرەکانی دەکەین." هاوسەرەکەمم لەباوەش گرت و پێم گوت: "گرنگترین شت خۆشەویستیی ئێمە بۆ یەکترە. گرنگ نیە چ ڕوو دەدا, ئێمە یەکترمان هەیە. جارێکمان ئەو دراوە بەدەست هێناوە, دەتوانین دیسان ئەو کارە بکەین. تەنانەت ئەگەر ناچار بین لە هیچەوەش دەست پێ بکەین." ئەو گوتی: "تەواو ڕاست دەکەی. خوا وای ویستوە, کەوایە ئێمەش دەبێ قبووڵی بکەین." چەند دەقیقە لە باوەشی یەکتردا گریاین بەڵام هەستێکی نائاساییمان هەبوو. پاش ئەوە چوومە ژوورەکەی خۆم تا فکر بکەمەوە چۆن دەتوانم کۆمپانیاکەم ڕزگار بکەم, سەریش کەوتم. ئەمە یەکێك لە بەهێزترین ئەزموونەکانی ژیانم بوو. ئەمن

تواناى كۆنترۆڵى قەيرانەكەم وەدەست هێناو ئەوە دەدەم بە تۆش. ئەم توانایە, باوەڕ بەخۆبوونە.

سامان تەنیا مەسەلەی ژیان نیە بەڵام یەكێك لە گرنگترین مەسەلەكانیەتی. پێداگرتنی من لەسەر پێك هێنانی حەزو ئۆگری بە وەدەستهێنانی داهاتی زیاتر, تەنیا لەبەر ئەوەیە كە دەزانم زۆربەی ئێوە لە مێشكی خۆتان دا ئەوتان لەگەڵ نارەحەتی تێكەڵ كردوە. ئێمە دەمانەوێ ئێوە ببنە نموونەیەك لە سەركەوتن لە هەموو بوارەكانی فكری, هەستی, كۆمەڵایەتی, فیزیكی, مەعنەوی و دیارە ماددییش دا. كەوایە بۆ پێگەیاندنی یەكێك لە دوورابییەكانی ژیانی خۆتان كە ناتوانین حاشای لێ بكەین زیاتر هەوڵ بدەن. ئەمڕۆتان بۆ بیركردنەوە لەبارەی ئەو حەوت پرسیارەوە تەرخان بكەن. برینەكانی لەشی سەركەوتنی ماڵیتان دەرمان بكەن تا لە جاران زیاتر پێش بكەون.

لە باسی داهاتوودا باسی شێوەی كۆنترۆڵی سامان دەكەین.

رۆژی چـاردەیـەم

شێوەی کۆنترۆڵی سامان

بەخێربێن بۆ رۆژی چاردەیەم. ئەمڕۆ کۆتایی بە تێکدانـە ماڵییـەکانی خۆتـان دێـنن. لـە باسی رابردوودا لەبارەی برینە ماڵییەکانـەوە دوایـن. هیـوادارم لـە دوێنـێوە تـا ئـەمڕۆ ئـەو برینانەتان دەرمان و سـاڕێژ کردبێتـەوە. بـەڵام دەمـەوێ بـزانن ئـەوەی بەڕاسـتی ئێمـە لـە گەیشتن بە سامانی رۆژ لە رۆژ زیاتر دەگێڕێتەوە, ئەوەی وا دەکا لـە رێگـای سـەرکەوتن دا لە نەکاو بوەستین یان خەرابکاری بکەین, نـەبوونی بەرنامەڕێـژی نیـە, نـەبوونی رێگاچـارە نیە, نەبوونی ئیمکانات نیە, نەبوونی سەرمایەش نیە, بەڵکوو ئەو بۆچـوونەیە کـە ئێمـە لـە مێـشکمان دا لـە دراومـان هەیـە. بۆچـی راسـت لەوکاتـەدا کـە بەڕاسـتی خـەریکن لـەباری ماڵییەوە پێش دەکەون کارێکی گەوجانەتان لـێ ڕوو دەدا؟ وەك ئـەوە بـەدوای کارەکـان دا ناچـن, راهێنانـەکان وەلا دەنـێن یـان ئـەو رێوشـوێنە سـەرەتاییانە لەبەرچـاو نـاگرن کـە دەزانن لە پێشکەوتنی ماڵی دا کۆمەگتان دەکەن؟

بۆ پێشکەوتنی ماڵی ئامادە بن

دڵنیام ئەو بنەمایانەتان لەبیرە کە لە باسەکانی پێشوودا فێریـان بـوون. وەرن جـارێکی دیکە پێیان دا بچینەوە. هەر کارێك لە ژیان دا دەیکەین ئاکامی یـەکێك لـەم دوو دەلیلەیـە: پێش بە نارەحـەتی بگـرین یـان خۆشـی بەدەسـت بێـنین. ئەگـەر پێـشکەوتنی ماڵیتـان لـە پلەیەکی بەرتەسك دا راوەستاوە, بێشك بۆخۆتان بە ئاگاییەوە یان بێئاگایی پێتـان وایـە سامانی زۆرتر دەبێتە هۆی نارەحەتیتان.

دەزانم لە دڵی خۆت دا گوتت چی. حەتمەن دەڵێی ئەم کابرایە شێت بووە. بـەڵام ئەمـە راستەو ئەزموونی من بە تەواوی سابیتی کردوە. خەڵکێکی زۆر سامان بـە هـۆی نارەحـەتی دەزانن چونکە دەترسن بەتەنیا بمێننەوە.

ئەمن ئێستا بیست و نۆ ساڵەم, کاتێك لاوتر بووم, بە نۆزدە ساڵی کۆمپانیایەکی زۆر سەرکەوتووم وەڕێ خستبوو. لە ڕۆژنامەو گۆڤارەکان دا ناویان لێ نابووم: **کوڕی سەرسوڕهێن!** ئۆگریم بە کارەکەم زۆر بەهێز بوو و داهاتێکی باشم هەبوو, دەوری دە هەزار دۆلار لە مانگ دا. تووشی هەژان ببووم و پێم وابوو دراو دەبێتە مایەی خۆشحاڵیم. بیرم لە دەوروبەرو بنەماڵەکەم دەکردەوەو لە دڵی خۆم دا دەمگوت دراوی زۆر دەتوانێ گیروگرفتی وان کەم بکاتەوەو ئەمن دەتوانم زیاتریش خۆشحاڵ بم, دەتوانم بە دۆستانم ببەخشم و لەگەڵ خۆمیان بەرمە سەفەر. دەتوانین بچینە جێیەك هەموو ئاسوودەو خۆشحاڵ بن. بەڵام دۆستانم لەبارەی منەوە وایان بیر نەدەکردەوە. ڕەفتاری وان لەگەڵ من گۆڕابوو. هێندێکیان بۆئەوەی خۆم لێ بدزنەوە بیانوویان دادەتاشی. بانگهێشتنی من بۆ نانخواردنی شەویان قبووڵ نەدەکرد. هێندێك دەیانگوت ئاخر ئێمە ماڵی وەك ماڵی تۆمان نیە.

دیارە بەلامەوە گرنگ نەبوو, بەڵام وردە وردە تێگەیشتم ئیدی دۆستێکم نیە. بەو ئاکامە گەیشتم کە دراو ئەو لەزەتەی بیرم لێ دەکردەوە بۆ من بەدیاری ناهێنێ. مێشکی من باوەڕی کرد کە دراوی زۆر واتە تەریك مانەوە. ئەوانەی خۆشت دەوێن ئیدی لەگەڵت گەرم نین. ئەمن بە وەدەستهێنانی دراوی زۆر ناڕەحەتیم دەست کەوت. هەربۆیە لەماوەیەکی کورت دا هەرچی پەیدام کردبوو لەدەستم چوو. لە کۆبوونەوەکان دا بەشدار نەدەبووم. لەگەڵ کارمەندەکانم بە توندی دەجووڵامەوەو بە خواردنی زۆر زیانم بە لەش ساغیی خۆم دەگەیاند. نەدەچوومە سەر کار, لە ماڵێ دەمامەوەو تەنیا تەماشای تەلەڤزیۆنم دەکرد.

لەبیرتان نەچێ مێشکی ئێمە بەهیچ جۆر مەنتیقی نیەو تەنیا لەسەر بناخەی ئەوەی هەستی پێ دەکا دەجوولێتەوە. بۆیە ئەگەر داهاتت زۆر کەمە, دۆزینەوەی ڕێگەچارە زۆر سادەیە. هەروەك چەندین جار گوتوومە دەبێ هاوئاوازیی دەماریی خۆت لەبارەی دراوەوە بگۆڕی. قەرار وایە باوەڕەکانت بگۆڕی, کەوایە دەبێ لە دراو پەیداکردن ڕەوتێکی پۆزەتیڤ و لەزەت بەخش ساز بکەی. بۆ ئەم کارە لە پێشەوە دەبێ بزانی لە مێشکت دا چ بیرکردنەوەیەك لەبارەی دراوەوە دەبێتە مایەی هەست کردن بە ناڕەحەتی.

بەڵام بۆچی زۆربەی خەڵك تەنیا خاڵە نێگەتیڤەکانی دراوپەیداکردن دەبینن؟ ئەمن پێم وایە بۆ زۆر کەس بوونی دراوی زۆر شتێکی نەناسراوە. پێشتر قەت تامیان نەچاشتوەو

هەموو مرۆڤەکانیش لە شتی نەناسراو دەترسن, بۆیە دراوی کەم و ناڕەحەتی بە باشتر دەزانن. بە پێی ئەزموونەکانم تێگەیشتووم زۆربەی خەڵك بۆیە ناتوانن دراوی زۆر بەدەست بێنن چونکە خۆیان بۆ پێشکەوتنی ماڵی و ساماندار بوون ئامادە نەکردوە. خۆیان پابەند و گرێدراو نەکردوە بۆ ئەوەی دراوی زیاتریان هەبێ. باوەڕی وایان دروست نەکردوە کە ڕێگەیان پێ بدا سامان کۆبکەنەوەو هەمیشە رادەکەی زیاد بکەن.

ئەو نموونەیەت لەبیرە کە لەبارەی لەشەوە هێنامەوە؟ بۆ ئەوەی لەشت بەهێزو خاراو بێ نابێ بە ڕۆژێك ئەوەندە وەرزشی دژوارو ئاڵۆز ئەنجام بدەی کە لەپێ بکەوی, بەڵکوو دەبێ هەموو رۆژێ ماوەیەکی کورت بۆ وەرزشی سووك تەرخان بکەی و بەرەبەرە لێی زیاد بکەی هەتا بە زوویی ماسوولکەکانت دەخارێن. تەنیا بە ئەنجامی وەرزشی سووك و بەردەوام دەتوانی ماسوولکەکانی دەستت وا گرێدراو بکەی کە بە ئاسانی هەڵسووڕێن. هەر بەو جۆرە دەتوانی بیرو هەستیشت بە جۆرێك گرێدراو بکەی کە وات لێ بکەن بتوانی ببیە خاوەنی سامانێکی زۆرو زەوەندو بە بوونی ئەو هەموو سامانە هەست بە ئاسوودەیی بکەی.

میتۆدێك بۆ سامانی بێسنوور

بۆ وەرزش کردن بە رووحی خۆمان دەبێ چ بکەین؟ چۆن خۆمان لەگەڵ سامان دەستەمۆ بکەین؟ چۆن دەتوانین وا بکەین دراو لەنێو نەبەین و ڕێگا بدەین داهاتێکی زۆر بەرەولامان بێ؟ ئەو میتۆدەی بەڕاستی ئێوە بەرەو سامانی بێسنوور دەبا چەند قۆناغی هەن.

لە قۆناغی یەکەم دا دەبێ وا بزانی دەوڵەمەندی. حەتمەن دەڵێی: "مەبەستت چیە توونی؟ خۆ ئەمن قرۆشێکم نیە." بەڵام باش گوێ بگرە. سامان تەنیا دراو نیە. دەوڵەمەندی یانی لە دەست دا بوونی نیعمەتی زۆرو چەندی خۆت بە دەوڵەمەندتر بزانی نیعمەتی زۆرتر بەدەست دێنی. سامان توانای کەلك وەرگرتن لە نیعمەتەکانە. مەبەستم چیە؟ دەمەوێ بڵێم ئەتۆ لە دنیایەك دا دەژیەی کە لە هەموو کەلێن و قوژبنێکی دا نیعمەت زۆرەو ئەتۆش هەموویانت هەیە. ئەتۆ خاوەنی هەموو ئوتووبووسەکانی خەتی ۱ و شەقامە

ڕێیەکانی و بۆ هاتوچۆ بەوان دا دراوێك نادەی. ئەتۆ خاوەنی هەموو خانووبەرە دەوڵەتییەکانی, هەروەخت بتەوێ دەتوانی بچی. دەتوانی بچیە کتێبخانەی گشتی و بێئەوەی دینارێك بدەی دەست بە هەر کتێبێك ڕابگا. بیر لەو نیعمەتانە بکەوە. نیعمەتەکانی خوا لە هەموو جێیەکی ژیانت دا هەن.

ئەتۆ هەموو بەیانییەك ناچار نی بۆ قاوڵتی خواردن, شتوومەکی خواردەمەنیی پێویست ئامادە بکەی, هەموو شتێك بۆ تۆ ئامادەیە. دەڵێی بۆ کڕینی ئەوانە دراوت داوە؟ بەڵێ, دروستە, بەڵام بۆ ئەو خوێیەی دە خواردنی دەکەی ناچار نەبووی بچی لە کانگا دەری بێنی. کەوایە بەڕاستی دەوڵەمەندی. چونکە بەشت لە زۆر سەرچاوەی دەوروبەرت دا هەیە. بڕوانە ئەو شتەی لە هەموو دنیا دا بە دەستمانەوەیە, دەبینی کە هەست بە نەداری بۆ پێکەنین دەبێ. کەوایە یەکەمین کلیلی دەوڵەمەند بوون, هەستی "هەبوون"ە.

لە قۆناغی دووەم دا دەبێ وەڵامی ئەم پرسیارە بدەیەوە کە داخوا بەڕاستی وەدەستهێنانی دراوی زۆر باشە؟ ڕێگا بدە ئەمنیش پرسیارێکت لێ بکەم. داخوا بەرەوژووربردنی پلەی هۆشی خۆمان کارێکی چاکە؟ داخوا دروستکردنی پێوەندییەکی نیزیکتر لەگەڵ هاوسەرەکەت کارێکی باشە؟ داخوا ئەنجامدانی کارێك کە منداڵەکانت خۆشحاڵتر, بەهێزترو بەهۆشتر بکا باشە؟ داخوا نیزیکتر بوونەوە لە خوای خۆت کارێکی چاکە؟ هەموو کاتێك لە ژیان دا دەتوانی بە وەدەستهێنانی سامانی زۆرتر پتر کاری باش ئەنجام بدەی.

ئەمن لە سەرەتای کارەکەم دا پێم وابوو ئەگەر بتوانم دراوێکی زۆر پەیدا بکەم, چونکە خەڵکی دیکە بەقەد من ساماندار نین گوناحێکم کردوەو پێم وابوو دەوڵەمەند بوون زۆر ناعادڵانەیە, بەڵام لەم جیهانەدا هەمووی ئێمە دەرفەتی زێڕینی وەك یەکمان لەدەست دان. مرۆڤەکان لە بڕیاردان دا, لە ڕادەی خوێندەواری و تەنانەت لەو چاوەڕوانییەدا کە لە یەکتریان هەیەو هەروا لە ڕادەی هۆی هاندەردا وەك یەك نین, بەڵام دەرفەتی سەرکەوتن لەبەردەستی هەمووی ئێمەدا هەیە. ئێمە هەقی هەڵبژاردنمان هەیە تا لەو دەرفەتانە بەهرە وەرگرین یان نا. بۆ دەوڵەمەند بوون هیچ گرنگ نیە کە لە باکووری شار دەژیەی یان لە باشووریترین نوختەی شار, سەرمایەیەکت بەدەستەوە بێ یان هیچت لەدەست دا نەبێ.

پێم وا نیە هەموو دەوڵەمەندانی جیهان کاری خۆیان بە سەرمایەی وەك یەکەوە دەست پێ کردبێ.

وەختێك دەمەویست کارەکەم دەست پێ بکەم هەمیشە پێم وابوو چینی خۆشگوزەران لە دنیایەکی جیاوازدا دەژیەن. قورسایی سەرنجی من و فکری من, ئەو کەسانە بوون کە لە خۆم هەژارتر بوون. باوەڕم وابوو کە ئەمنیش یەکێك لەوانم و دەبێ وەك وان بیر بکەمەوە چونکە ئەو کەسەی دەوڵەمەند دەبێ لەگەڵ من فەرقی هەیە. ئەمن هیچم نیە. تەنانەت سەرمەشقێکی تایبەتییشم نیە. لە خۆشگوزەرانی دا گەورە نەبووم و بنەماڵەی من تەنانەت لە چینی نێونجیی کۆمەڵیش نین. بەڵام دوایە بڕیارم دا ئەم بیرکردنەوە بێمانایە وەلا نێم و گەیشتمە ئەو ئاکامە کە گرنگ نیە دەزمایەی من چەندە. لەم وڵاتەدا زۆر کەس دەژین کە هەریەکەی لەباری هەستی, فکری, کۆمەڵایەتی, رووحی و لەشییەوە, بۆ کارێك دروست کراون و ئەمنیش یەکێك لەوانم. لەگەڵ هەموو ناهاوئاوازییەکان هێندێك سەردەکەون و هێندێك نا. جیاوازیی ئەم دوو دەستەیە بەهۆی لێوەشاوەیی یان توانای کەمترو زیاتر نیە, بەڵکوو بەهۆی باوەڕێکە کە بە هەرکامیان بەهێزی یان لاوازی دەبەخشێ. کەوایە گیروگرفتی ماڵیی تۆ چارەسەر ناکرێ مەگەر بەوەی باوەڕە بنەڕەتییەکانت بگۆڕێن. ئەوەی بۆ گەیشتن بە سەرکەوتنی ماڵی پێویستە زۆر کارکردن نیە. باوەڕەکانی تۆ وەك بەندو داوێکی نادیار دەست و پێی تۆیان بەستوە. رەنگە زۆر هەوڵ بدەی, هەر رۆژە لە رۆژی پێشتر پتر کار بکەی و بچیەپێش بەڵام هەرچەندی چووبیە پێش راست لەو وەختەدا کە دەگەیە قۆناخێکی بنەڕەتیی کارەکەت, ئەو بەندو داوە نادیارە راست دەتگێڕێتەوە نوختەی سەرەتا. تەنیا رێی پێشکەوتن رزگاربوون لەو بەندو داوەیە.

ئاسۆی دیتنی خۆت بەربڵاو بکە. هەست بکە لە جادەڕێیەك دا بەرەو سامان هەنگاو هەڵدێنیەوە. ئەم جادەیە هەنگاو بە هەنگاو دەبێ بۆخۆت دروستی بکەی تا بتوانی بچیەپێش. بە دروست کردنی ئەم جادەیە لە خەڵکی دیکە, لەو دۆستانە کە وەك تۆ وەزعی ماڵییان باش نیە جیا نابیەوە, بەڵکوو بەو جادەیەی دروستت کردوە دەتوانی رێگای سەفەری خەڵکی دیکەش تەخت بکەی تا ئەوانیش بگەنە ئاواتەکانیان.

عەقیدە چیە؟ ئەمن بە بیرکردنەوە باوەڕەکانی خۆم دروست دەکەم. هەر باوەڕێکی ئێمە شتێك نیە جگە لە هەستی دڵنیایی بەرامبەر بە پێویستییەك. ئەتۆ دڵنیای کە خاوەن

دراوبوون پتر له بێدراوی ناڕەحەتی دێنێ و هەر لەبەر ئەو دڵنیاییيە، دەرەتانی دەوڵەمەند بوون لەدەست دەدەی. بەڵام چۆن دەتوانی ئەو باوەڕە دەست و پێگره وەلا بنێی؟ زۆر ئاسان. ئەتۆ ئێستا میتۆدی گۆڕینی ئەڵقەپێوەندییەکانی نێو مێشکت ناسیوە. دەبێ لە هەناوی خۆت دا بگەیە ئەو ئاکامە کە ئەگەر ئەو باوەڕە نەگۆڕم زۆرم گران بۆ تەواو دەبێ و ناڕەحەتییەکی زۆرم بۆ پێك دێنێ. لە حاڵێکی وادا مێشکت دەڵێ کەوایە ئەمن بۆ گۆڕینی ئەو باوەڕە ئامادەم.

ئێستا دەبێ بۆ ئەو ئەڵقەیەی شکاندووتە جێنشینێك بە مێشکی خۆت بناسێنی. مەفهوومێکی تازە کە بە بوونی هەست بە خۆشحاڵی بکەی، بەڵام زۆربەی خەڵك هیچ کارێك بۆ شکاندنی ئەڵقە عەیبدارەکەی مێشکی خۆیان ناکەن بەڵکوو دادەنیشن و چاوەڕوان دەبن کە رۆژێك مۆجیزەیەك رووبدا. هەمووی ئەوانە ئەوەی لەباری ماددییەوە نیانە دەیانەوێ، کەچی لەوەی ئێستا هەیانە رازین. رەنگە لەو نێوەدا ئەمن زۆر شانسم بووبێ چونکە لەوەی بۆم نەدەکرا زۆر ناڕەحەت بووم. لەوەی نەم دەتوانی سەفەری ئەو جێیانە بکەم کە پێم خۆش بوو زۆر ناڕەحەت و خەمۆك دەبووم. لەوە کە نەم دەتوانی بەو جۆرەی بەڕاستی دەمەوێ کۆمەك بە خەڵك بکەم ئازارم دەچێشت. بەوەی بۆم نەدەکرا ئەو کەسانەی خۆشم دەوێن شتێکیان بە دیاری بدەمێ کە حەزی لێ دەکەن دڵم دەگووشراو ئەوە کە لەبارەی کات، وزەو ژیانمەوە ناتوانم هەڵبژێرم بۆ من زۆر بەژان بوو. وای لێ هات ئاخرەکەی رۆژێك گوتم ئەمن لەم جۆرە ژیانە ماندوو بووم و ئەوساتە نوختەگۆڕانی ژیانم بوو.

ئەتۆش دەتوانی بەم ئاکامە بگەی. رەنگە پێشتر زۆر جار تامی ناڕەحەتی، تاڵی و ئازاری تەوژمی ماڵیت چەشتبێ. بەڵام نازانی بۆ گۆڕینی باوەڕەکانت دەبێ چ بکەی. قەرار وایە ئەمن رێگات نیشان بدەم. کەوایە هەر ئێستا دەفتەری سەرکەوتنی خۆت ئامادە بکە.

نووسینی گیروگرفتەکانی بێدراوی

هەموو ئەو ناڕەحەتییانەی بەهۆی تەوژمی ماڵییەوە دەیان چێژی لە دەفتەری خۆت دا بنووسە، تەواوی ئەو شتانە کە لێوەشاوەیی بوونیانت هەیە بەڵام ناتوانی بیان کڕی. نەبوونی دراوی زۆر چ گیروگرفت گەلێکی بۆ تۆ تێدایە؟ مەبەستی من تەنیا مەسەلە

ماددییەکان نین بەڵکوو تەواوی ئەو هەستانەش کە بەهۆی بێدراوییەوە بۆت پەیدا دەبن لە پێرستەکەت دا بگونجێنە.

چ کارگەلێك دەتەوێ بکەی کە ئێستا ناتوانی ئەنجامیان بدەی؟ بۆ چ شت گەلێك دڵتەنگ دەبی؟ لەوانەیە ئەگەر دراوت هەبێ متمانە بەخۆبوون وەدەست بێنی. رەنگە بتوانی هەست بە ئازادییەکی زۆرتر بکەی. دەکرێ بە کۆمەگ بە خەڵکی دیکە بتوانی خۆشەویستیی زیاتر ببینی. داخوا تا ئێستا لە وەڵامی داخوازی هاوسەرەکەت دا بەڵێنت داوە: "رۆژێك ئەو کارە دەکەم," لە حاڵێك دا دەزانی بەجێهێنانی بۆ تۆ ئیمکانی نیە؟ داخوا رۆژێك وەڵامی کورەکەت یان کچەکەتت داوەتەوە کە بەڕاستی پێت خۆشە داواکەی جێبەجێ بکەی بەڵام جارێ ناتوانی؟ لەوانەیە دواتر! لە حاڵێك دا دەزانی هەرگیز بۆت جێبەجێ نابێ. داخوا تا ئێستا رێکەوتوە بتەوێ کۆمەگ بە دەزگایەکی خێرخوازی بکەی بەڵام نەت توانیوە؟ داخوا کەسێکت لە بنەماڵەدا هەیە کە هەر ئێستا لە بێدراوی ئازار دەچێژێ بەڵام ئەتۆ ناتوانی کۆمەگی بکەی؟ لەوانەیە پێت خۆش بێ خانوویەکی گەورەتر بۆ دایك و بابت بکڕی؟ حەز دەکەی لە دەورانی ئیفتادەیی دا ئاگات لە بابەگەورەو دایەگەورەت بێ, زیاتریان سەر بدەی و کۆمەگیان بکەی بەڵام دراوێکت بۆ ئەو کارە نیە. داخوا پێت خۆشە منداڵەکەت بنێریە زانستگە یان قوتابخانەیەکی تایبەتی بەڵام ناتوانی مانگانەکەی بدەی؟ رۆژێ چ نرخێك بۆ بێدراوی دەدەی؟ داخوا ناچاری لەو جێیە بژیەی یان کار بکەی کە قەدرت نازانن و پشتیوانیت لێ ناکەن؟

دوو دەقیقەو نیو بۆ نووسین دەرفەتت هەیە. لە وەختی نووسین دا سەرنج بدە هەستی خۆت. هەوڵ بدە ناڕەحەتییەکە هەست پێ بکەی. نەبوونی هەر شتێك حەزت لێیەتی بێنە بەرچاوت تا هەستی ناڕەحەتیت بۆ بەرچاوتر بێ. دەزانم هەستێکی وا قەت دڵخواز نیە بەڵام هەمیشە گۆڕان لەگەڵ ناڕەحەتی پێکەوەن. ئەگەرئەو میتۆدەی شیمان کردەوە بە وردی ئەنجام بدەی ئەم ناڕەحەتییە لە مێشکت دا تۆمار دەکرێ و ئەڵقەپێوەندییەکی زۆر قایم لە نێوان بێدراوی و ناڕەحەتی دا لە مێشکت دا دروست دەبێ. رەنگە بڵێی پێشتریش دەمزانی بێدراوی ناڕەحەتی دێنێ.

لەوانەیە, بەڵام ئێستا دەمانەوێ ئەم ناڕەحەتییە توندتر بکەین. بە جۆرێك كـە مێـشكت نەڵێ ئەمن بە ئەندازەی پێویستم هەیەو دراوی زیاترم ناوێ.

لە پێرستەکەت دا چیت نووسیوە؟ داخوا دەلیلەکانی تۆ بۆ گۆڕینی باوەڕەکانت بەسن؟ هێندێك لەو کەسانەی ئەم میتۆدەم بۆ بەڕێوە بـردوون دەڵـێن: "بـە بـێدراوی نـاتوانم هـیچ کۆمەگێك بە منداڵەکانم بکەم, ناتوانم ئەوەی شیاویانە بۆیان دابین بکەم. هەمیشە خەریکی کارکردنم و کاتێکی زۆرم بۆ وان نابێ." بەڵگەگەلێکی تا رادەیەك قایمەو دەبێتە هۆی ئـەوە مرۆڤ دەسبەجێ بکەوێتە فکری چارەوە. لە بیرت نەچێ تەنیا بۆ راکـردن لەبـەر ناڕەحـەتی یان گەیشتن بە خۆشییە کە ئێمە دەجووڵێین. کەوابێ بۆ دەست کـردن بـە هـەوڵ و تەقـەلا دەبێ ناڕەحەتی لە خۆمان دا پێك بێـنین. هێنـدێك دەڵـێن تـەوژمی ئـەو کۆمپیالـە (قـبض) گەلـە کـە دوا کـەوتوون بـە رادەی پێویـست ناڕەحـەتیی پێوەیـە. بـەڵام بـۆ هێنـدێکان تەحەممولی ئەمرو نەهیی خەڵکی دیکە ناڕەحەتیی زیاتر دێنێ. رەنگە بـەژانترین رووداو بـۆ کەسێك تەڵاق بەهۆی گیروگرفتی ماڵییەوە بێ. ژمارەیەکیش چونکە ناتوانن وەك دەیانـەوێ وریای لەش ساغیی خۆیان بن لە بێدراوی ئازار دەچێژن.

هەرکەس لە پێرستی خۆی دا چەند خاڵێکی هـەن کـە لـەوانی دیکـە پتریـان ناڕەحـەتی پێوەیە. مەترسە, ئەمە بە هیچ جۆر خەراپ نیە. ئـەتۆ دەرهـەقی خـۆت گـەورەترین چـاکە دەکەی. ئەم تین و تەوژمە کاتییە تەنیا رێگایە کـە دەبێتـە هـۆی ئـەوەی لـە تـەوژم گـەلی دوایی رزگار بی. کەوابوو قۆناغی یەکەمتان واتە دەرکی ئەو ناڕەحەتییە کە لەبێدراوییـەوە پەیدا دەبێ, جێبەجێ کرد, ئێستا دەچینە قۆناغی دووەم.

لەم قۆناغەدا دەبێ لەماوەی شەست سـانیەدا هـەر وشـەیەك کـە دوای بیـستنی وشـەی دراو بە مێشکت دا دێ یادداشت بکەی. سەرنج بدە کە تەنیا یەك وشە بنووسی. دەست پێ بکە.

* * *

زۆر باشە, وەختەکەت تەواو بوو. چیت لە دەفتەرەکەت دا نووسیوە؟ پێم وایە ئـەتۆش وشەگەلی لەم بابەتەت تێدا گونجاندوە: ئازادی, جل و بەرگ, سەیران, ئەمنیـەت, خۆشـی, بەخشین, کار, تێکۆشان, دژواری, بەرپرسایەتی, پێوەندیی باشترو...

وەختێك تەماشای پێرستەكەت دەكەی چ هەستێكت هەیە؟ پێرستەكەت پۆزەتیڤە یان نێگەتیڤ؟ ئەمە راست بەوەوە بەستراوە كە ئەتۆ لەبارەی دراوەوە چۆن بیر دەكەیەوە. ئەگەر لە مێشكی خۆت دا ئەوت لەگەڵ نارەحەتی پێوەند دابێ ئەو وشانەی بە زەینت دا دێن زۆربەیان نێگەتیڤن و ئەگەر نا, بە پێچەوانە. بەڵام هێندێ جار ئەو ئەڵقە نێگەتیڤانەی لە مێشكت دا دروست بوون ئەوەندە لە قوڵایین كە ناسینیان ئاسان نیە. لەوانەیە هەموو ئەو وشانەی لە پێرستەكەت دا نووسراون پۆزەتیڤ و نیشاندەری هەستی لەزەت و خۆشی بن, بەڵام ئەوەی لە مێشكت دایە پێچەوانەی ئەمە دەردەخا. كەوایە وەرە شێوەیەكی دیكە تاقی بكەینەوە.

لە ماوەی دوو دەقیقەدا هەموو ئەو قسانەی لەبارەی دراوەوە بیستووتن بنووسە. ئەو قسانە كە بنەماڵە, دایكت, بابت یان مامۆستاكانت لەبارەی دراوەوە گوتوویانە وەبیر خۆت بێنەوەو بیان نووسە. دەست پێ بكە.

✵ ✵ ✵

زۆر باشە چیت نووسیوە؟ ئەم پێرستەش عادەتەن لەلای كەسانی جۆراوجۆر شێوەی وەك یەكی هەیە چونكە ئاكامی باوەڕگەلێكە كە پشت بە پشت سووڕاون. وێ دەچێ لە پێرستەكەی تۆش دا شتێكی وەك ئەم رستەگەلە بێتە بەرچاو:

دراو بنچینەی هەموو خەراپییەكانە.

دراو هەموو شتێك نیە.

ئەگەر وەدوای سامان بكەوی هەرگیز دەرفەتت نابێ چێژی لێ وەرگری.

هەر دڵۆپە ئاون خڕ دەبنەوەو دەبن بە دەریا.

بەڕاست رێگا بدە پرسیارێكت لێ بكەم: بیروڕات لەسەر كەم كەم كۆكردنەوە چیە؟ پێت وایە كۆكردنەوەی دراوی كەم كەم بێئەوەی بۆ سەرمایەدانان كەلكی لێ وەرگیرێ, دەتوانێ خۆشحاڵیت بۆ بەدیاری بێنێ؟ ئەمن بۆخۆم گومانم هەیە. ئێمە لە خەڵكمان دەوێ خۆشحاڵی و لەزەت بە دراوەوە پەیوەند بدەن لە حاڵێك دا پاشەكەوت كردنی دراوێكی كەم هیچ لەزەتێكی نیە. كەوایە ئەو جۆرە كەسانە تووشی ناتەبایی دەبن و ریسەكەیان دەبێتەوە بە خوری.

ئەگەر لە پێرستی خۆت دا زۆرت وشەی پۆزەتیڤ هەن بەڵام لەلای دیکەوە رستەگەلێك کە نووسیوتن هەموویان هەستی نێگەتیڤیان بەرامبەر بە دراو لێ دەردەکەوێ, دەبێ بزانی کە ناچاری ئەم رستەگەلە یان دروستتر بڵێین باوەڕەکانی خۆت بگۆڕی. بڵێ چۆن؟ هەر بەو میتۆدی جاران, لە مێشکی خۆت دا بە ئەندازەی پێویست ناڕەحەتی لەگەڵ ئەم رستەگەلە پەیوەند بدە. بە بوونی ئەم رستەگەلە لە مێشك دا چ شتێکت لەدەست دەچێ؟ پاراستنی ئەم باوەڕە لە زەینت دا چ خەرجێکی بۆ تۆ تێدایە؟ داخوا بەڕاستی هەر لەبەر ئەوەی کەسێك چەندین ساڵ لەمەوبەر ئەم رستەگەلەی بێ سەرنج دان بە کاریگەرییەکەی داهێناوە, ئەتۆ دەبێ ئەوانە لە مێشکی خۆت دا بپارێزی؟ ئێستا دەبێ چ بکەی؟ دەتوانی هەڵبژێری. جارێکی دیکە سەرمەشقی دیکێنز لەسەر خۆت جێبەجێ بکە. هێشتا میتۆدی کارەکەت لەبیرە؟ لە سەرمەشقی دیکێنز دا سەرەتا دەبێ ناڕەحەتییەکی گەورە لەگەڵ ئەو باوەڕەی مەبەستتە هاوئاواز بکەی بەڵام لێرەدا ئەمن دەمەوێ لە خۆشی بەهرە وەرگری. ئەمەیان لە چاو ئەوی دیکە ئاسانترە. تەنیا کار کە دەبێ بیکەی ئەوەیە پێرستێك لە هەموو ئەو قازانجانەی بە بوونی دراوی زیاتر دەستت دەکەون ئامادە بکەی. سەدوبیست سانیە دەرفەتت هەیە تا ئەو پێرستە ئامادە بکەی. لەم پێرستەدا هەموو حاڵەتە ماددییەکان و قازانجە مەعنەوییەکان کە بە بوونی دراو بەدەستیان دێنی یادداشت بکە.

✵ ✵ ✵

ئێستا باش بڕوانە ئەو پێرستەی ئامادەت کردوە. وا دابنێ هەرچی نووسیوتە بەشێك لە ژیانی رۆژانەتە. چ هەستێکت هەیە؟ لەبیرت بێ کە ئامانجی ئێمە ئەوەیە بگەینە قۆناغێك کە ئەتۆ داهاتێکی زۆرتر لە پێداویستیی خۆتت هەبێ نەك بەقەد ئەوە کە بەشی پێویستیە سەرەتاییەکانی ژیانت بکا. لەم سەرمەشقەدا ئێمە حۆشحاڵی بە دراوی زۆرو ناڕەحەتی بە بێدراوییەوە پەیوەند دەدەین. داخوا پێرستەکەت ئەو هەستەی بەتۆ بەخشیوە؟ رێگا بدە هێندێك لەو رستەگەلە کە لەوانەیە بۆخۆشت نووسیبێتن بێنمە گۆڕێ:

ئەگەر ئەوەندەم دراو هەبێ دەتوانم هەموو حیسابەکانم بدەم.

هەستێکی زۆر باشم دەبێ.

هەمیشە دەچمە سینەماو پێدەنێمە کۆبوونەوە فەرهەنگییەکانەوە.

ئارامیم دەبێ.

متمانە بەخۆبوون زیاتر هەست پێ دەکەم.

خۆشحاڵ و دەم بە پێکەنین دەبم.

هاوسەنگییەکی زیاترم دەبێ.

لەنێو کۆڕەکان دا ئاسوودەتر دەدوێم.

دڵەڕاوکێم کەمتر دەبێ.

وەختێکی زیاتر بۆ منداڵەکانم دادەنێم.

خانوویێکی تازە دەکڕم.

دەتوانم بچمە سەفەر.

دەتوانم فێری لێدانی سازێك بم یان هەرچی پێم خۆشە فێری بم.

دەتوانم زۆرتر ببەخشم.

دەتوانم بێ ترس لە نەداربوون کۆمەگ بە خەڵکی دیکە بکەم.

ئیدی تەوژمی قەرزدارانم لەسەر نابێ.

باشترین ڕێگای پێشکەوتنی ماڵی

فێر بووی کە باشترین ڕێگا بۆ پێشکەوتنی ماڵی چیە؟ بەڵێ, وەڵامەکە سادەیە. ئەتۆ لەم کتێبەدا چەند جارت خوێندەوە: ڕاکردن لە ناڕەحەتی و غاردان بەرەو خۆشی. ئەگەر ئێستا دراوی تەواوت نیە لەبەر ئەوەیە کە مێشکی تۆ ناڕەحەتی بە پەیداکردنی دراوەوە پەیوەند داوەو ئێمە دەمانەوێ ئەم باوەڕە بگۆڕین. بڵێ چۆن؟

١ـ بە دروست کردنی ناڕەحەتیی زۆر. ئەم ناڕەحەتییە هەست پێ بکەو پاشان لەگەڵ بێدراوی پەیوەندی بدە.

٢ـ ئێستا خۆشحاڵی لەگەڵ بوونی دراو (لەبیرت بێ دراوی زۆر, نەك هەر بەشی بەجێهێنانی پێداویستییە ماڵییە سەرەتاییەکان) هاوئاواز بکە. لە زەینی خۆت دا ئەم

چەمکە تۆمار بکە کە ئەگەر دراوت هەبێ بە ئامانجە مەعنەوییەکانت دەگەی و بە نەبوونی لە ئامانجەکانت دوور دەکەویەوە.

دەبێ لە داوی باوەڕە کۆنەکانت کە رات دەگرن رزگار بی. ئەم باوەڕە تەنیا بە چەندین جار گێڕانەوەی رستەیەك لە مێشکت دا دروست بوون. ئەتۆش بۆ سەقامگیر کردنی باوەڕێکی تازە لە زەینت دا دەبێ چەندین جار لە مێشکت دا دووپاتی بکەیەوە. ئەمە راست ئەو میتۆدەیە کە بەڕێوەبەرانی ریکلامی تەلەڤزیۆنی کەلکی لێ وەردەرگرن. باوەڕە تازەکانت بە دووپاتە کردنەوە لە مێشکت دا بچەسپێنە. تەنانەت دەتوانی باوەڕە کۆنەکانیشت لەگەڵ بیرۆکەی تازە تێکەڵ بکەی. وەختێك مێشکت پێت دەڵێ سامان کەم کەمە کۆ دەبێتەوە, بڵێ بەڵێ, لە سەداسەد راستە. ئەمنیش هەر مانگەی مەبلەغێك وەلا دەنێم بەڵام بەزوویی سەرمایەی پێ دادەنێم و هەموو رۆژێ بەدوای سامانی زیاترەوەشم. ئەگەر ئەم کارە بە رێك و پێکی ئەنجام بدەی زۆری پێ ناچێ کە سامان لە دەرگای ماڵەکەت دەداو ئەو باوەڕە کۆنە بە کۆسپی سەر رێگات ناژمێردرێ. رەنگە لە رادەبەدەر سادە بێتە بەرچاو, بەڵام تەواوی داستانەکە ئەمەیە.

ساغی بکەوە چ شتێك کۆسپی پێشکەوتنی تۆیە, لە نێوی بەرە, بەرتەسکی بکەوە, یان بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ کەلکی لێ وەرگرە. بیستووتە کە دەڵێن دراو هەموو شتێك نیە؟ دەتوانی هەموو جارێ کە ئەم قسەیەت بیر دەکەوێتەوە پێبکەنی.

ئەگەر ئەم جۆرە باوەڕانە لە مێشکت دا رەگەیان داکوتاوە هەر نەبێ وابکە کەمتر ئەزیەت بکەن. رەنگە باشتر بێ هەر ئێستا ئەم کارە دەست پێ بکەی.

ئەگەر ئەتۆش هێندێ بێژەی وەك دراو هەموو شتێك نیەت لە مێشکت دا هەن, هەروەخت وەبیرت دێتەوە, پێبکەنە. وا دابنێ ئەم بێژەیە رستەیەکی زۆر بەتامە. ئەم دژکردەوەیە شوێنەواری نێگەتیڤی ئەم بێژەیە بەرتەسك دەکاتەوە. ئێستا دەفتەری سەرکەوتنی خۆت ئامادە بکە با خەریکی راهێنانی بەرتەسك کردنەوەی باوەڕە کۆن و لەمێژینەکان بین. رەنگە بڵێی بەڕاستی ئەم کارە قورسە. بەڵام وەبیرت بێتەوە کە ئەتۆ لێوەشاوەیی بەدەستهێنانی سامان و بەختەوەریت هەیە, بەو مەرجە بۆ وەدەستهێنانیان هەوڵ بدەی. کەوایە داهێنەر بەو بۆ ئەم کارە وەخت سەرف بکە.

باوەڕگەلی نێگەتیڤ و پۆزەتیڤ لەبارەی دراوەوە

بۆئەوەی بۆچوونێکی گشتیت لەم میتۆدە لە زەین دا بێ، لەمەودوا چەند نموونە لە یەکخستنی باوەڕە کۆن و نێگەتیڤەکان لەگەڵ بیرۆکە تازەو پۆزەتیڤەکان دێنینەوە:

دەڵێن دراو مایەی شەڕو خەراپەیە. ئەتۆ بڵێ بەڵێ، بەڵام ئەمن مرۆڤێکی بەرپرس و لەسەر هەستم و لەگەڵ ئەوەی دراوی زۆر پەیدا دەکەم دیسان بەشێوەیەکی نادروست کەلکی لێ وەرناگرم..

دەڵێن دراو هەموو شتێك نیە. ئەتۆ بڵێ راستە، بەڵام ئەگەر لە ژیانمی زیاد بکەم دەتوانم زۆر کاری چاك بۆ خۆم و ئەو کەسانەی بۆم گرنگن ئەنجام بدەم.

دەڵێن دەستی ماندوو لەسەر زگی تێرە. ئەتۆ بڵێ بەڵێ، بەڵام دەتوانی بە داهێنانی بیری تازە بە زەحمەتێکی کەمتر دەستت بە دراو ڕابگا.

دەڵێن خاوەن دراو جێگای بێزاریی خەڵکە. ئەتۆ بڵێ راستە، بەڵام وەختێك سامانەکەم زۆر بوو لەگەڵ خەڵکی دیکە بەشی دەکەم.

دەڵێن هەر دڵۆپێن کۆ دەبنەوەو دەبن بە دەریا. ئەتۆ بڵێ تەواو وایە، ئەمنیش پاشەکەوت دەکەم بەڵام هەمیشە لە دەرفەتێکی زێڕین دەگەڕێم بۆئەوەی سامانی زۆر وەدەست بێنم.

دەڵێن هیچ کاتێك وەختت بۆ چێژ وەرگرتن لە دراو نابێ. ئەتۆ بڵێ جاران بۆ چێژ وەرگرتن کەلکم لە دراوەکەم وەرنەگرتوە، بەڵام ئێستا فێر بووم چۆنی کەلك لێ وەرگرم.

ئەمانە چەند نموونەیەکی باش بۆ رێکخستنی باوەڕە کۆنەکان و باوەڕە تازەو توانابەخشەکان بوون. ئەتۆش هەر ئەم کارە لەگەڵ باوەڕەکانی نێو مێشکت ئەنجام بدە. خۆت لە شەڕی باوەڕە کۆنەکان رزگار بکە.

باوەڕگەلی توانابەخش بۆ دەوڵەمەندبوون

گوتمان کە پاش شکاندنی ئەڵقەپێوەندییەکان دەبێ بیرۆکەی تازە بە زەینت بناسێنی. دوایە چەند باوەڕی توانابەخشمان باس کردن کە ئەوانمان لە کەسانی زۆر سەرکەوتوو لە بواریماڵی دا بە نموونە وەرگرتبوو. دەتوانی ئەم باوەڕە توانابەخشانە بەریە مێشکی خۆتەوە:

١ـ چەندی پتر ببەخشی, پتر وەردەگری

بەباوەڕی من بۆ ئەوەی نیعمەتی زۆرترت بەسەردا برژێ دەبێ قەدری ئەو نیعمەتانەی ئێستا هەتن بزانی و شوکری خوایان لەسەر بکەی. کەوایە هەرگیز لە دەست نەبوونی دراو مەناڵێنە. هەرچی هەتە باشی کەلك لێ وەرگرەو هەموو رۆژێ هەست بکە لە دوێنێ دەوڵەمەندتری. خۆت بە دەوڵەمەند بزانە تا سامان بۆ لات بێ. یەکێك لە نیشانەکانی هەبوون, بەخشینەو دەبێ فێر بی لە هەرچی هەتە پتر ببەخشی. هەرگیز مەڵێ ئەم کارە کردەنی نیە. ئەمن ئەمەم تاقی کردۆتەوە. رەنگە لەو کەسەی زۆر جار شتت داوەتێ خێرێك نەبینی بەڵام دڵنیابە پاداشی خۆت لە رێیەکی دیکەوە وەردەگری.

٢ـ ورد دیاری بکە لە باری ماڵییەوە دەتەوێ بگەیە چ پلەیەك

لەبیرت بێ کە مەبەستی ئێمە لە بوونی دراو تەنیا پێکهێنانی پێداویستییەکان نیە. بەڵکوو سامانێکی زۆرتر لە پێداویستیی تۆیە. بە وردی لەبارەی دراوێکەوە کە دەتەوێ لەمانگ دا وەدەستت کەوێ بیر بکەوە. لەبیرت نەچێ کە فکری خۆت لەسەر هەرچی خڕ کەیەوە ئەوت دەست دەکەوێ. کەوایە ئەگەر هەمیشە تەنیا بیر لە دانی کرێ خانووەکەت یان دانەوەی قەرزەکانت بکەیەوە, تەنیا ئەوەندەت دەست دەکەوێ و ئەگەر بیر لە سامانی زۆرو زەوەند بکەیەوە سامانێکی بێئەندازت بەنسیب دەبێ. سامانی زۆر هیچ خەراپ نیەو دەوڵەمەندی قەت بە سروشتێکی ناشیرن ناژمێردرێ و بە وەدەستهێنانی دراو تووشی گوناحێك نەبووی بەڵکوو بە پێچەوانە, سامان دەتوانێ خۆشحاڵی, سەرکەوتن و بەرەژوور چوونی مەعنەوی لەگەڵ خۆی بێنێ.

٣ـ هەموو رۆژێ زەینی خۆت بۆ راکێشانی سامان گرێدراو بکە

بەم جۆرە مێشکت هەمیشە لە دەرفەتی زێڕین بۆ وەدەستهێنانی سامان دەگەڕێ. پێشتر لەبارەی رێکخستنی ئامانجەکانەوە خوێندتەوە کە هەروەخت بڕیار بدەی ترۆمبیلێکی تایبەتی بکڕی بچیە هەر کوێ یەکی وا دەبینی. هەرکەس ترۆمبیلی وای هەبێ لێی ورد دەبیەوە. بەشێك لە زەینی تۆ تایبەتی سەرنج و وردبوونەوەیە کە بەڕێکخستنی ئامانجەکان ئەو بەشە چالاك دەکەی.

پێشتر ئەوەت خوێندەوە کە مرۆڤ لە زەینی خۆی دا پاڵوێنەی هەیەو ئەم پاڵوێنەیە ڕێگا نادا بەشێك لە زانیارییەکانی دەوروبەری بچنە مێشکیەوە. ئەو بەشەی دەچێتە مێشکەوە ئەوەیە کە سەرنجی ئێمەی لەسەر خڕ بۆتەوە. کەوایە ئەتۆ بە دیاریکردنی ئامانجێك شکڵی پاڵوێنەی زەینت دەگۆڕی, بە جۆرێك کە ئەو زانیارییە بخاتە مێشکەوە کە بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەت پێویستیت پێی هەیە. ئەگەر هەموو ڕۆژێ ئامانجی خۆت دیاری بکەی, زەینی تۆ گرێدراو دەبێ. هەموو سەرنجی تۆ لەسەر ئەو ئامانجە خڕ دەبێتەوەو بێئەوەی تەنانەت بۆخۆشت ئاگات لێ بێ هەمیشە بەدوای دەرفەتێکی زێڕین دا دەگەڕێ کە لە ژیان دا بۆ هەموو کەس ڕێ دەکەوێ.

ئەمن چەند ساڵە لە میتۆدی پۆزەتیڤ بیرکردنەوە کەلك وەردەگرم. ڕەنگە بڵێی ئەم میتۆدە هێندە کارساز نیە, بەڵام دەبێ بزانی پۆزەتیڤ بیرکردنەوە پێویستیی بە پێکهێنانی زەمینەی موناسیب هەیە. هەتا وەختێك هەستی پێویست بۆ پۆزەتیڤ بیرکردنەوەت دروست نەکردوە پۆزەتیڤ بیرکردنەوە مانایەکی نابێ و بۆ پێکهێنانی ئەم هەستە, پێویستە لە فیزیۆلۆژیی لەشت بەهرە وەرگری.

باوەڕم وایە کە خوا نیعمەتی ژیانی داوە بە ئێمە, ئەوەی ئەو نیعمەتەی داوینێ کەسێکە کە لە ویژدانی ئاگاو بێئاگای ئێمەو لە پێویستییەکانمان خەبەردارەو ئەوەندەش بەخشندەیە کە هەموو شتێکمان بە مشەیی دەداتێ.

پێم وانیە کەس بتوانێ بە ئاگاییەوە بڵێ خوا نیە. بە دیتنی زەوی, ئەستێرەکان یان کۆمەڵەی خۆر تێ دەگەی کە هەر شتێك بە مەبەستێك دروست کراوە. ئەگەر بڵێی جیهان بە جارێك و بە پێی ڕێکەوت دروست بووە, ڕاست وەك ئەوەیە بڵێین فەرهەنگی وێبستێر بەرهەمی تەقینەوەیەك لە چاپخانەیەك دایە.

ڕێگا بدە بڵێم ئەمن چۆنم فکری خۆم بۆ سامان گرێدراو کردوە. ئەمن لەو باوەڕە دام کە هەموو کەس دەتوانێ دراوێکی زیاتری هەبێ چونکە لوتفی خوا لە ژیانی ئێمەدا لە گەڕان دایەو من بەرەو لایەك دەکێشێ کە نیعمەتی زۆری لێ ئامادە کردوە. خوا ئاگاداری پێویستییەکانی منەو بۆ هەر کام لە پێویستییەکانم وەڵامێکی ئامادە کردوە. ئەمن چەندین جار ئەم ڕستەگەلە لە مێشکم دا دووپاتە دەکەمەوە. وەختێك لە قەراخ دەریا خەریکی

پیاسەم و لە تەواوی لەشم دا هەست بە دەماغ و سەرزیندوویی دەکەم ئەم رستانە لە زەینم دا دەور دەکەمەوە. ئەم کارە یەکێك لەو هۆیانە بوو کە وایان کرد لـە مـاوەی دوازدە مـانگ دا لە کابرایەکی نابووتەوە ببمـە میلیۆنێرێك. چـونکە ئـەمن پێویـستیی سـامانم لـە هـەموو لەشی خۆم دا پێك هێنا. بەجۆرێك کە ئەم هەستە بووە بەشـێك لـە هـەر خانەیـەکی لەشـی من. تەواوی خانەکانی لەشی من خوازیاری ئەو ئامانجە بوون و هەر دەرفەتێك بـۆ گەیـشتن بەو پێویست بوو دەیان قۆزتەوە. رەنگە پێتان وابێ بابایـەکی نائاسـاییم و بـاوەڕم بـەودیو سروشت (ماوراء الطبیعة) هەیە, بەڵام هەرکەسی سەرکەوتوو کە تا ئێـستا دیومـە پلەیـەکی بۆخۆی دیاری کـردوەو خـۆی بـۆ پێگەیـشتنی گرێـدراو کـردوە: ئـەمنیش هـەر ئـەو کـارەم لەبارەی خۆمـەوە کـردوە. ئـەتۆش دەتـوانی بـە میتـۆدی خـۆت بـەو ئامانجـە بگـەی. ئـەم دەرفەتە بۆ تۆ ئامادەیە, کەوایە هەر جۆر پێت باشترە خۆت بۆ گەیشتن بە سامان گرێـدراو بکە.

٤ـ سەرمەشقێك بۆ خۆت پەیدا بکە

سەرەتا وەدوای کارێك بکەوە کە ئەنجامـدانیت پـێ لـە هـەموو کارێـك خۆشـترە. دەبـێ دڵنیا بی کە ئەم کارە بـۆ خـەڵکی دیکـەش قـازانجێکی هەیـە. لـە ئەنجامـدانی ئـەو کـارەدا شـێلگیر بـە. وەدوای ئـەو بوارانـەی ئامانجـەکانت بکـەوە کـە سـوود بـە خـەڵکی دیکـەش دەگەیەنن و لەخۆت بپرسە چۆن دەبێ ئەم کارە بکەی. بۆ گەیشتن بە وەڵام دەبێ بـەدوای سەرمەشق دا بگەڕێی, کەسێك کە پێش تۆ ئەو کارەی بە سەرکەوتنەوە تـەواو کـردوە. بـۆ دۆزینەوەی سەرمەشق بچۆ سیمیناری جۆراوجۆر, سەر لەو کەسانە بدە کـە لـە بـواری ئـەو کارەدا پسپۆڕن یان لەمێژە بە سەرکەوتنەوە خەریکی ئەو کارەن یان کتێب بخوێنەوە.

٥ـ باوەڕت هەبێ کە شیاوی وەدەستهێنانی ئەو شتەی کە بەدوای دا دەگەڕێی.

نەخشی باوەڕ لە سەرکەوتنی ماڵی دا

ڕەنگە باوەڕ نەکەی, بەڵام سەرکەوتنی ماڵی بەرهەمی باوەڕەکانی خۆتە. دەبێ هەست بکەی شیاوی هەموو ئەو شتانەی کە بەدەستت هێناون و تەنانەت دەبێ پتریش وەدەست بێنی. ئەمن بە چەند باوەڕێك توانیم ئەم هەستە بەدەست بێنم:

أ ـ ئەمن شیاوی سامانم چونکە زیندووم و دەتوانم لەباری فکرییەوە پێ بگەم.

ب ـ ئەمن شیاوی سامانم, چونکە بەخشندەم و چونکە هەمیشە بە خەڵکی دیکە دەبەخشم دەتوانم زیاتر لەوەی چاوەڕوانم بەدەست بێنم.

ئەمن پێم وایە بە بەخشین, بە جۆرێك سەرمایەت وەکار خستوەو دەتوانی زۆر زۆر زیاتر لەوەی بەخشیوتە بەدەست بێنیەوە. لانیکەم دە لەسەدی ئەوەی دەستت دەکەوێ ببەخشە. هێندێك دەڵێن: "باشە توونی, بەڵام ئەم کارە وەختێك دەکەم کە دراوێکی زۆرترم دەست کەوێ." باشە پێتان وایە بەخشینی دە سەنت لە دۆلارێك ئاسانترە یان سەد هەزار دۆلار لە میلیۆنێك دۆلار؟ دەبێ خووی بەخشین لە ئێستاوە لە خۆتان دا پێك بێنن بۆ ئەوەی وەختی بەخشینی مەبلەغی زۆرتر بە هیچ جۆر هەست بە ناڕەحەتی نەکەن.

کتێبی "مرۆڤ و خەیاڵەکانی"تان خوێندۆتەوە؟ ئەم کتێبە زۆر کۆنە, لاپەڕەکانیشی کەمن و دەتوانن لە ماوەیەکی کورت دا بیخوێننەوە. ئەم کتێبە فێرتان دەکا کە چۆن لە دراوی خۆتان کەلك وەرگرن. سێ بنەما بۆ خەرج کردن هەن:

١ـ گرنگ نیە داهاتت چەندە, دە لە سەدی ببەخشە.

بۆچی؟ کتێبەکە روونی نەکردۆتەوە بەڵام ئەمن دڵنیام کاتێك سەدی چەندی ئەوەی بەدەستی دێنی دەبەخشی, لە زەینی نائاگای خۆت حاڵی دەکەی کە ئەتۆ کەسێکی دارای, کەوایە زەینی نائاگا ئەوەی باوەڕی پێ کردوە وەدی دێنێ.

٢ـ دە لە سەدی داهاتی خۆتان بۆ دانەوەی قەرزەکان وەلا بنێن.

٣ـ بە دە لە سەدی داهاتەکەتان سەرمایە وەکار بخەن. گرنگ نیە ئەو مەبلەغە چەندە بۆ سەرمایەدانان کەم دێتە بەرچاو, زۆر کار هەن کە دەتوانن بە سەرمایەی کەم دەستیان پێ بکەن.

بۆ ڕاهێنانی ئەمڕۆ, لەمڕۆوە تا دە ڕۆژی داهاتوو بۆ ئەوەی فکری خۆتان بۆ سامان گرێدراو بکەن, سێ بیرۆکە بۆ دراو پەیداکردن بنووسن. سێ بیرۆکەی نوێ یان فکرێك کە

پێشتریش به مێشکتان دا هاتوه بەڵام زۆرتان به جیددی نەگرتوه. هەر گریمانەیەك پێتان وایه لەت خزمەت یان بازرگانی یان سەرمایەدانان دا کۆمەگتان پێ دەکا یادداشت بکەن. رەنگه هەمووی ئەم بیرۆکانه بەسوود نەبن, بەڵام چ قەیدی هەیه؟ چما ئێوه بۆ راکێشانی سامان چەند بیرۆکەی تازەتان پێویسته؟ تەنیا یەك یان دوو فکری باش. بەڵام ئەگەر ده رۆژ ئەم راهێنانه بکەن سی تیئۆریتان لەبەر دەست دا دەبێ. لەنێو ئەو سی تیئۆرییەدا حەتمەن دەتوانن یەك دوو بیرۆکەی باش بەدەست بێنن. جگه لەوەش, بەم کاره هەل و مەرجێك پێك دێنن که سەرمەشقێکی تازەی فکریتان دەداتێ و ئێوه بۆ قۆزتنەوەی دەرفەته زێرینەکان گرێدراو دەکا. کەوایه لەبیرتان نەچێ دەبێ سێ تیئۆریی تازه بنووسن. سەرگەرمییەکی باشه.

له باسی داهاتوودا لەبارەی بەرتەسك کردنەوەی ترسەکانمانەوه, ترس له شکان, سەرکەوتن و رەت بوونەوەوه قسەتان بۆ دەکەم.

ڕۆژی پـازدەیــەم

وەلانـانی تــرس

ئەمڕۆ ڕۆژی پازدەیەمە. نیزیك بە سێ حەوتوویە گۆڕینی قەوارەی کەسایەتیی ئێوەمـان دەسـت پـێ کـردوە. ئێـستا زۆر شـت فێـر بـوون و لـە ڕاسـتی دا بـە ئـامرازی سـەرەتایی پێشکەوتن چەکدار بوون. لەم فەسڵەدا دەمانەوێ ئێوە ئـەو بنـەما سـەرەتاییانەی فێریـان بوون بەکار بەرن و گۆڕانێکی تایبەتی لە خۆتان دا پێك بێنن.

باسی ئەمڕۆمان ترسە, ترس لە شکان یان سەرکەوتن. ترس چیە؟ چیمان لـێ دەکـا؟ زۆر لەمەوبەر میتۆدێك بۆ بەرتەسك کردنەوەی ترس فێر بـووم. میتـۆدێکی سـادەیە. بـەڵام پێم وایە ڕێگایەکی زۆر باش بێ بۆ تەماشا کردنـی تـرس. هـەموومان دەزانـین تـرس جـۆرە هەسـتێکە. هەسـتێك کـە وا دەکـا مێـشکی ئێمـە بەرامبـەر بـە ناڕەحەتییـەك کـە لەوانەیـە بێتەپێش, وەخۆ کەوێ. ترس, هەموو زنجیرە دەمارەکـان دەخاتـە ژێـر کاریگـەریی خـۆی. ئەم هەستە دەتوانێ زۆر بەهێز بێ و دەش توانێ لە ژیان دا بەهرەی لـێ وەرگـیرێ. تـرس بۆیە دروست دەبێ کە هەموو سەرچاوە دەروونییەکانمان چالاك بکا. ئەگەر هەست بە ترس کرا, لەش و ڕووح بەتەواوی ئامادە دەبن هەتا بە خێرایی بە پشتیوانی لـە ئێمـە دژکـردەوە نیشان بدەن. ترس چەندی قووڵتر بێ دەروونیترین هێزمان وەجووڵە دەخا. لە کـاتی تـرس دا, لەشــیش ئامــادەیی خــۆی وەردەگــرێ. لێــدانی دڵ دەچــێتە ســەرێ و ئــاڵوگۆڕێکی بیۆکیمیایی باوەڕ پێنەکراو لە زنجیرە دەماردا ڕوو دەدا. ترس وجوودتان چەکدار دەکـا تـا ئەو شتەی ناومان نـاوە شـکان بەسـەرتان نەیـە. کەوایـە تـرس شـتێکی خـەراپ نیـە بـەڵام چونکە ناڕەحەتییـەکی زۆر بەسـەر سیـستمی دەمـاری دا دەسـەپێنێ, زۆر لـە خـەڵك حـەز ناکەن هەستی پێ بکەن. زۆربەی خەڵك تـەنیا بـاری "ناڕەحـەتی چاشـتنەکە" لـە تـرس دا دەبینن. دەبێ ئەم نموونەیە بشکێنین و فێر بین کە خۆ لە ترس نەبوێرین. ترس لە وەختی بەجێدا هەستێکی بەسوودە. لە ترس مەترسـن بـەڵام بەرتەسـکی بکەنـەوە, ئـەگینا تـرس

ئێوە بەرتەسك دەكاتەوەو ئیدی بە پێچەوانەی ئامانجە بنەڕەتییەكەی، پارێزگاریمان لێ ناكا.

ڕۆڵی ترس لە شكان و سەركەوتن دا

ئێستا وەرن لە ڕۆڵی ترس لە شكان و سەركەوتن دا ورد بینەوە.

لە ڕاستی دا شكان هەر نیە. تەنیا لەحاڵێك دا ئێوە دەشكێن كە بە خۆتان بڵێن: "ئەمن شكام." مەبەستم چیە؟ ژیان بۆ هەركام لە ئێمە مانایەكی هەیە. هەركەس هەر مەسەلەیەك لەبارێكی تایبەتییەوە دەبینێ و ژیانی خۆی بەشێوەیەكی تایبەتی هەڵدەسەنگێنێ. میتۆدی هەڵسەنگاندنی هەركەس بۆ مەسەلەكانی ژیان دەبێتە هۆی ئەوەی هەست بە سەركەوتن یان شكان بكا. جگە لە خۆت كەس ناتوانێ دیاری بكا، ساتی شكانی تۆ كامەیە. هەر بۆخۆتی كە لە ساتێكی دیاریكراودا مۆری شكان لە كارەكەت دەدەی. بە جۆرێكی دیكە بڵێین، ئەوە قانوونەكانی نێو مێشكی ئێمەن كە شكان یان سەركەوتنی كارێك دەناسێنن.

ئەگەر لە شەقام لە دە كەسان بپرسی چ شتێك دەبێتە هۆی ئەوەی هەست بە سەركەوتن بكەی، بێگومان وەڵامی جیاجیا وەردەگری. خەڵك شێوەی جۆراوجۆریان بۆ هەڵسەنگاندنی كارەكانی خۆیان هەیە. هێندێك سنوورێك بۆخۆیان دادەنێن. وەك ئەوە: "ئەمن هێشتا بەو ئەندازە دراوەی دەمەویست پێی بگەم، نەگەیشتووم، كەوابێ سەركەوتوو نیم." جۆری ڕوانینتان لە خۆتان لەژێر كاریگەریی قانوونە فكرییەكانی خۆتان دایە. گرنگ نیە خەڵكی دیكە چ بۆچوونێكیان لەبارەی ئێوەوە هەیە، بەپێی پێوانەكانی خۆتان ئێوە یان تێشكاو یان سەركەوتوون.

پێشتر باسی كەسێكم بۆ كردن كە لەپێش چاوی خەڵك لەرادەبەدەر سەركەوتوو بوو بەڵام خۆی بە سەركەوتوو نەدەزانی. بۆچی؟ تەنیا بەو هۆیە كە پێی وابوو مرۆڤی سەركەوتوو كەسێكە كە لە ساڵ دا چوار یان پێنج میلیۆن دۆلار داهاتی هەبێ، لە حاڵێك دا ئەو لە ساڵ دا تەنیا دوو میلیۆن دۆلاری دەست دەكەوت! لێكدانەوەی وی لە شكان وەدەستهێنانی كەمتر لە چوار میلیۆن دۆلار داهاتی ساڵانە بوو. ئەگەر لە خەڵكی بپرسی:

"بۆ سەرکەوتن دەبێ چ بکەی؟" هێندێك دەڵێن: "ئەمن هیچ وەخت نابێ هەستی خەراپم هەبێ." یان "دەبێ حەتمەن بە ئامانجەکانم بگەم." ژمارەیەکیش باوەڕیان وایە کە بۆ سەرکەوتن دەبێ زیندوو بی و بژیەی, بەم سادەییە !

رەنگە چاکتر بێ ئێمە قانوونی باشتر لە زەینی خۆمان دا دروست بکەین تا کەمتر تووشی ترس بین. ئامانجی ئێمە ئەوەیە لە ژیان دا مرۆڤێکی کاریگەر بین و کەسێك دەتوانێ لە هەموو دەورانێك دا بەرەوپێش ببزوێ و پێش بکەوێ کە قانوونەکانی ژیانی لێ دژوار نەکەن. ئەگەر هەمیشە هەستێکی خەراپمان هەبێ پێشکەوتن زۆر دژوار دەبێ. دەبێ کارێك بکەین کە هەستی خەراپ هەبوون زۆر بە زەحمەت و دەست ڕاگەیشتن بە هەستی باش یەکجار زۆر ئاسان بکەین. بۆ ئەم کارە لەپێش دا دەبێ بزانی ئەتۆ پێوانەت بۆ شکان یان سەرکەوتن چیە.

مانای وشەی شکان یان سەرکەوتن بۆ تۆ چیە؟ بۆ هەست کردن بە وەزعێکی وا چ جۆرە قانوونێکت هەن؟

هەر ئێستا دەفتەری سەرکەوتنەکەت بێنەو بنووسە بۆئەوەی هەست بە سەرکەوتن بکەی دەبێ چ رووبدا؟ لەگەڵ خۆت راست بە. چ دەنووسی؟ دەبێ میلیۆنێك دۆلار وەدەست بێنم؟ یان پێوەندییەکی ئاشقانەم لەگەڵ هاوسەرەکەم هەبێ؟ منداڵەکانم دەبێ بچنە زانستگە؟ دەبێ هەناسە بدەم؟ دەبێ بتوانم درێژە بە کارەکانم بدەم؟ ئەتۆ بڕیار دەدەی کەمترین شت کە بۆ هەست کردن بە سەرکەوتن دەبێ هەتبێ چیە؟

بەڵام پرسیاری دووەم. بۆئەوەی هەست بە شکان بکەی چ هەل و مەرجێکت پێویستە؟ دەبێ چ بێتەپێش هەتا هەست بکەی تێشکاوی. پێوانەی تۆ بۆ شکان چیە؟

زۆر باشە, ئێستا بە نووسراوەکانت دا بچۆوە. ئەمانە قانوونەکانی تۆ بۆ دەست ڕاگەیشتن بە شکان یان سەرکەوتنن. ئێستا پرسیارێکم لە تۆ هەیە, ئەم قانوونانەت لە کوێ هێناون؟ ئەمانە قانوونی چ کەسانێکن؟ کێ شکان یان سەرکەوتنی بۆ تۆ لێك داوەتەوە؟ دڵنیام ئەتۆ بۆخۆت بە ئاگاییەوە ئەم قانوونانەت دروست نەکردوون.

پرسیارێکی دیکە, داخوا ئەو قانوونانەی لە مێشکی تۆ دا هەن بۆ پێکهێنانی خۆشییەکی بەردەوام موناسیبن؟ ئەگەر زۆربەی وەخت هەست بە ترس لە شکان دەکەی,

زۆر وێ دەچێ خاوەنی ریزەقانوونێك بی کە توانات لەبەر دادەڕنن. داوات لـێ دەکـەم هـەر ئەمڕۆ قانوونگەلی تـازە بۆخـۆت دابنێـی. قـانوونی وا کـە وەدەسـتهێنانی سـەرکەوتنت بـۆ ئاسانتر بکەن. دەمانەوێ کارێك بکەین کە هەست کردن بە شکان بۆ تۆ زۆر دژوار بێ.

لێکدانەوەی خۆم لە سەرکەوتن ئەمەیە: گرنگ نیە لە چ وەزعێـك دا بم, تەنانـەت ئەگـەر هەموو شتێکیشم لەدەسـت بـدەم بـەڵام بتـوانم شـتێك فێـر بم, سـەرکەوتوو دەبم. کەوایـە, ئەگەر لە کارێك دا, شتێك بەدەست نەهێنم, لانیکەم ئەزموونێکم دەست کەوتوەو هەر ئەمە بۆ من سەرکەوتنەو هەستێکی خۆشم دەبێ.

ئـەتۆش هـەر ئێـستا دوو لێکدانـەوەی تـازە لـە هەسـتی سـەرکەوتن دروسـت بکـە, دوو مەفهوومی نوێ. دەبێ چ رووبدا تا هەست بە سەرکەوتن بکـەی؟ حەتمـەن هـەل و مـەرجێك لەبەرچاو بگرە کە وەدیهاتنی بۆ تۆ حەتمی و ئاسان بێ. چ پێـشهاتێك دەبێتـە هـۆی ئـەوە هەست بە شکان بکەی؟ بۆ هەست بـە شـکان کـردن, هـەل و مـەرجێکی سـەخت لەبەرچـاو بگرە. بۆ وێنە وەختێك خۆم بە شکاو دەزانم کە بە هـیچ جـۆر نـەتوانم ببـزووم و بەتـەواوی لەکار بکەوم. ئەم دوو مەفهوومە نوێیە ئەتۆ لە بەندی ترس رزگـار دەکـەن. لـەبیرت نەچـێ کە بۆ هەستکردن بە ترس دەبێ مەسەلەکان جۆرێك هەڵسـەنگێنی کـە روودانـی شـکان بـە شتێکی حەتمی بێتە بەرچاو.

باوەڕە بنەڕەتییەکانی خۆمانن کە هەستی ئێمە دروست دەکەن

باوەڕەکانمـان وجـوودی ئێمـە دەخەنـە ژێـر کاریگـەریی خۆیـان, کەوایـە وا باشـترە باوەڕگەلێك بکەینـە پێوانـە کـە توانامـان پـێ دەبەخـشن. لـە جیـاتی ئـەوەی بکەویـە ژێـر کـۆنترۆڵی دەوروبـەر یـان بیرکردنـەوەی خـەڵکی دیکـە, دەبـێ بۆخـۆت کۆنترۆڵـت بەسـەر قانوونـەکانت دا هـەبێ. لەوانەیـە بڵێـی: "زۆر باشـە تـوونی, ئـەمن ئـەوە لێکدانەوەیـەکی نائاساییم لە سەرکەوتن و تێشکان لە زەینی خۆم دا دروست کرد, بەڵام چـۆن دەتـوانم لـە شەڕی ترس رزگار بم؟"

لە قۆناخی یەکەم دا دەبێ بۆ پێکهێنانی هەر ئاڵوگۆڕێك بڕیار بدەی. ئـەتۆ بڕیـارت داوە کە لە چـنگی تـرس رزگـار بـی بـەڵام داخـوا ئەمـە مانـای ئەوەیـە کـە هـەرگیز تـامی تـرس

ناچێژی؟ دیاره نا. ئەم بڕیاره تەنیا بەو مانایەیە کە ئەگەر هەست بە ترس دەکەی بە شێوەیەکی زۆر مەنتیقی لێکی دەدەیەوە داخوا ئەو ترسە دەلیلێکی راستەقینەی هەیە یان نا؟ ئەگەر ترسەکەت دەلیلی راستەقینەو مەنتیقیی نەبێ دەتوانی هەروەك پێشان فێر بووی پووچەڵی بکەیەوە. بۆ نموونە وەزعی لەشی خۆت بگۆڕی. بە ڕێ دا بڕۆی. پێ بکەنی. شێوەی هەناسەدانت بگۆڕی یان کارێك بکەی کە دەزانی ورەی تۆ دەگۆڕێ، تەنانەت دەتوانی پرسیاری باشتر لە خۆت بکەی هەتا سەرنجت بۆ لای خۆشی رابکێشێ.

ئەم میتۆدانە باش فێر بووی، وانیە؟ بەڵام ترس هەمیشەش خەراپ نیە. ئەگەر کەسێك لێم بپرسێ: "توونی، ئەگەر زانیبات هەرگیز تووشی شکان نابی، چیت دەکرد؟" دەڵێم: "بێگومان هیچ! چونکە شکان سەرەتای سەرکەوتنە. دەتوانی دەرسی وا لە تێشکان فێر بی کە قانوونگەلێکی تازەو پۆزەتیڤ لە مێشکت دا ساز بکەن، قانوونگەلێك کە لە دوارۆژ دا، لە سایەی وانەوە ئیمکانی سەرکەوتنت حەتمی بێ. لەراستی دا تەنیا رێگای تێشکان، لابردن و وەلانانیەتی. دەتوانی لەگەڵ شکانیش دا ئاسوودەو خۆشحاڵ بژیەی.

بەرتەسك کردنەوەی تـرس

گوتمان ترس بە مانای ئیمکانی پەیدابوونی ناڕەحەتییە. واتە "وریابە، رەنگە مەترسی لە بۆسەدا بێ" ئەگەر ئەتۆ لە یاریی تۆپی پێ دا راستەوڕاست بچیە پێشێ و رووبەڕووی تۆ یەکێك لە یاریزانان راوەستێ و ئەتۆ هیچ ترسێکت لە شکان نەبێ، مسۆگەر رێبازی خۆت ناگۆڕی و سەدی سەد تۆپەکە دەدەیە لایەنی بەرامبەرت. ترس لە شکان دەبێتە هۆی ئەوەی بەوەخت رێبازەکەت بگۆڕی یان لە بایەخێکی دیکە بەهرە وەرگری. ئەوەی ئێمە دەمانەوێ، بەرتەسك کردنەوەی ترس یان وەلانانی ترسی بێجێیە، بە جۆرێك کە هەست بکەی تێشکان یەکجار زەحمەتەو بەدەستهێنانی سەرکەوتن لە رادەبەدەر ئاسان.

چەند ساڵ لەمەوبەر، کاتێك لەبواری کار لەگەڵ وەرزشکاران دا سەرکەوتنێکی زۆرم بەدەست هێنابوو، هەواڵنووسێك پێی گوتم: "توونی، ئەگەر لەم ئاکامە دڵنیای وەرە با وەرزشکارێك هەڵبژێرین و ئاکامی کاری تۆ لەگەڵ وی دا ببینین." قبووڵم کرد. لەو کاتەدا بڕایان ئیسکات لە چەند یاریی دوایی خۆی دا باشی یاری نەکردبوو و لە راستی دا لە دوا

یاریی خۆی دا سێ پـوانی دابـوو بـه لایـه‌نی به‌رامبـه‌ر. چـه‌ند ڕۆژ دواتـر ئـه‌من لـه سـالۆنی ژیمناستیك دا له پێش چاوی هه‌واڵنووسـان له‌گـه‌ڵ بڕایـان خـه‌ریكی قسه‌كردن بـووم. لـێم پرسی: "بڕایان, گیروگرفتی تۆ چ بوو؟" گوتی: "هیچ, گیروگرفت له یارییه‌كه خـۆی بـوو." به‌لام ئه‌من پاش ماوه‌یه‌ك تێگه‌یشتم كه بڕایان هه‌ر بۆیه ناتوانێ كار بكا كه بیره‌وه‌رییـه‌كی زۆری تێشكانه‌كانی پێشووی هێشتا له مێشكی خۆی دا پاراستوه. له نێوه‌ڕاستی یاری دا, له حاڵێك دا تۆپی پێ بوو ده‌كه‌وته‌وه بیری هه‌ڵه‌یه‌كی نه‌فامانه كه لـه رابـردوودا كردبـووی. له زه‌ینی وی دا, تۆپ پێ بوون له‌گه‌ڵ شكان په‌یوه‌نـد درابـوو و تـه‌نیا ڕێگـا كـه ده‌یتـوانی پێشی شكانی بگرێ ئه‌وه‌بوو كه ده‌سبه‌جێ تۆپه‌كه بدا به كه‌سێكی دیكه. ئـه‌م ره‌وتـه زۆر خێـرا روو ده‌دا. وه‌ختێـك سیـستمی ده‌مـاریی تـۆ تێشـكانه‌كانی رابـردوو له‌گـه‌ڵ ئێـستا په‌یوه‌ند ده‌دا ئیدی هیچ ڕێگایه‌ك بۆ سه‌ركه‌وتن نامێنێ.

ده‌مه‌وێ جارێكی دیكه هه‌ر ئه‌و رسـته به‌ناوبانگه‌كـه لێـره‌دا دووپاتـه بكه‌مـه‌وه چـونكه هیوادارم به دووپاته كردنه‌وه‌ی, له دڵتـان بـچه‌سپێ: لـه هاوكێـشه‌ی ژیـان دا رابـردوو هـیچ وه‌خت له‌گه‌ڵ داهاتوو به‌رامبه‌ر نیه. هیچ گرنگ نیه ئه‌تۆ سـاتێك له‌مه‌وبـه‌ر, دوێنـێ, شـه‌ش مانگ پێـشتر, شـازده سـاڵ بـه‌ر لـه‌مڕۆ یـان پـه‌نجا سـاڵ له‌مه‌وبـه‌ر چ هه‌ڵه‌یـه‌كی گـه‌وره‌ت كردوه! گرنگ ئه‌وه‌یه كـه ئێـستا چ ده‌كـه‌ی. ئه‌گـه‌ر ئیمـان بـه‌م قـسه‌یه نـه‌هێنی هه‌میـشه كۆڵێك هه‌ستی نێگه‌تیڤ و جێی ناڕه‌حه‌تیی رابردوو, كه رۆژ به رۆژیش قورسـتر ده‌بـێ, بـه كۆڵه‌وه ده‌گری و دیاره زه‌بر له كاروباری ئێستاشت ده‌ده‌ی. ئه‌تۆش پێشتر فێر بـووی كـه چۆن ده‌كرێ باوه‌ڕێك بگۆڕی. خۆ سه‌رمه‌شقی دیكێنزت له‌بیر ماوه:

١ـ ده‌بێ بڕیار بده‌ی. باوه‌ڕ بكه‌ی كه پێویسته بگۆڕێی تا بگه‌یه نوخته‌گۆڕان. ئه‌من بـۆ جێبه‌جێ كردنی خاڵی یه‌كه‌م له‌گه‌ڵ بڕایان ده‌سـتم بـه قـسه كـرد. گـوتم: "بڕوانـه. ئه‌گـه‌ر نه‌گۆڕێی, ده‌بێ چ نرخێك بـده‌ی؟ ئه‌گـه‌ر ئـاوا درێـژه بـده‌ی چ روو ده‌دا؟" داوام لـێ كـرد ناڕه‌حه‌تیی قووڵی خۆی له پێش بینیی داهاتوو باش هه‌ست پێ بكا.

٢ـ ده‌بێ باوه‌ڕه تازه‌كه له مێشكت دا له‌گه‌ڵ مه‌فهوومی خۆشی تێكه‌ڵ بكه‌ی. له بڕایانم پرسی: "ئه‌گه‌ر ئه‌م گیروگرفته بگۆڕین چ روو ده‌دا؟" ئه‌و گوتی: "ده‌تـوانم زۆر بـاش زه‌بـر له تۆپ بده‌م." گوتم: "ڕاسته, كه‌وایه چیت ده‌بێ؟" گوتی: "ده‌تـوانم یـه‌كێك لـه باشـترین

شووت وەشێنەکانی تیمی خۆم بم. تەنانەت دەتوانم یەکێك لە باشترینەکانی جیهان بم. چونکە زەبرەکانم زۆر باشن." بەو پێیە خۆشی و لەزەتێکی زۆرمان لەگەڵ بیرۆکەی تازە گرێ دا.

٣ـ قۆناخی سێیەم چیە؟ گرێدان بۆ گۆڕان. میتۆدێکی سادە بۆ گۆڕینی سیستمی دەماری و گرێدان بۆ ئەو گۆڕانەی دەتەوێ هەیە، بە جۆرێك کە پاشان هیچ هەستێکی نێگەتیڤ بەرامبەر رابردوو نەبێ. ئەم میتۆدە زۆر سادەیە. پاش ئەنجامی دوو قۆناغی پێشەوە بە برایانم گوت: "لە تۆم دەوێ قنج و قایم راوەستی. قووڵ و درێژو هەناسە بکێشی، راست وەك ئەو جۆرە کە کاتی رۆیشتن بەرەو دەروازە هەناسە هەڵدەکێشی. هیچ کەس ناتوانێ پیشت بگرێ." وام کرد هەستێکی زۆر باشی هەبێ. چۆن؟ بە گۆڕینی جۆری هەناسەکێشان و قەوارەی لەشی. لەبیرتە کە گوتم گۆڕینی حاڵەتی لەش، هەستی مرۆڤ دەگۆڕێ؟ جگە لەوەش، بە هێنانەبەرچاوی سەرکەوتن، فکری ویم لەسەر سەرکەوتن خڕ کردەوە. ئێستا ئەو قیت راوەستابوو، هەناسەی قووڵی هەڵدەکێشان و هەستی بە پڕتوانایی دەکرد. پێم گوت: "ئێستا تۆپ بەرەو تۆ دێ، هەروەخت زەبرت لە تۆپەکە دا بە دەنگی بەرز بڵێ : "بامب". ئەو هاواری کرد: "بامب!" هێڵەکانی دەم و چاوی، جۆری هەناسەدانی و شێوەی راوەستانی هەموو نیشانیان دەدا کە ئێستا هەستێکی زۆر باشی هەیە. پاشان کەلکمان لە جێبەجێکردنی تەکنیکی رێژەیی وەرگرت.

گوتم: "گوێ بگرە برایان، لە تۆم دەوێ هەر لەم هەستەی ئێستات دا بمێنی و بێ هیچ هەستێکی نێگەتیڤ، بیرەوەریی یەکێك لە هەڵە گەورەکانت لە ئارشیڤی مێشکت بێنیەدەرو سەیری بکەی. لەبیرت بێ کە تەنیا دەبێ تەماشای بکەی بێ هیچ جۆرە هەستێك."

ئەو چاوی لێك نان و پاش ئەوەی بیرەوەرییەکەی هاتەوە بیر سەری راوەشاند. ئەمن گوتم: "زۆر باشە. ئێستا دەمەوێ ئەم بیرەوەرییە لە دواوە بۆ سەرەتا تەماشا بکەی. راست وەك فیلمێك کە پێچەوانە نیشان دەدرێ. بۆ دوایە، بەخێراییەکی زیاتر لە سێ قات. هەموو شتێك ببینە. هەموو شتێك پێچەوانەیە. هەرچی لە دنیادا روودەدا. لە تۆم دەوێ هێندێك دەنگی بەتامیش بخەیە سەر ئەم فیلمە، بۆ وێنە وەك ئەو دەنگانەی لە سیرك دا دەتوانین بیان بیسین یان شێعرێك کە پێکەنین بێنێ. هەموو دیمەنەکە بەو رەنگە کە پێت خۆشە تەماشا بکە."

جارێکی دیکە بە خێراییەکی نائاسایی گەڕاینەوە دواوە, بەڵام ئەوجار میکی ماوسیش لەوێ بوو و لووتی هەموو یاریزانەکان وەك پینۆکیۆ درێژتر دەبۆوە! ئەم کارەمان چەند جار دووپاتە کردەوە. پاش ئەوە هەموو جارێ کە برایان ئەم بیرەوەرییەی وەبیر دەهاتەوە بە خۆی نەبوو, پێدەکەنی. شوێنەواری نێگەتیڤی بیرەوەرییە هەڵەکەی سڕابۆوە.

لێم پرسی: "ئێستا چۆن لەبارەی تێشکانەکانی رابردووەوە بیر دەکەیەوە؟" بە خۆشحاڵییەوە هاواری کرد: "بیروباوەڕم لەبارەی رابردووەوە زۆر گۆڕاوە!"

ئەوەی پێشتر لەبارەی باوەڕەکانتەوە گوتم لەبیرت ماوە؟ گوتمان سەرمەشقەکانی تۆ وەك ئەو سیدییانەن کە لە مێشکت دا رادەگیرێن. ئەگەر ئەو سیدییانە هەڵگرین و چەند جار رووشاڵیان تێبخەین, مێشك ئیدی ناتوانێ ئەو بەرنامەیەی تێیان دا تۆمار کراوە بەڕێوە بەرێ. ئەمن لەگەڵ برایان هەر ئەو کارەم کرد. سیدییەکی بیرەوەریی ویم چەند جار رووشاندو ئێستا ئەو ناتوانێ بەشێوەی جاران رووداوەکان بکێشێتەوە. ئیدی ناتوانێ فکری لەسەر هەڵەکان خڕ کاتەوەو هەر جارە رووداوەکانی بە شێوەیەکی دیکە دێتەوەبیر. هەربۆیە ترس لە شکان ئیدی راگیراوە.

وەرە پێکەوە جارێك ئەم میتۆدە تاقی بکەینەوە. یەکێك لە گەورەترین هەڵەکانی ژیانت لەبەرچاو بگرە. مسۆگەر ئەو هەڵەیە متمانە بەخۆبوونی تۆی کەم کردۆتەوە. لەوانەیە بووبێتە کۆسپی پێشکەوتنت یان وای کردوە تەنیا تا نوختەیەکی تایبەتی بچیەپێش. هەڵەیەکی گەورە کە هەمیشە ئازارت دەدا بێنەوە بیرو رێگا بدە کەمێکی پێوە رابوێرین. پێش هەموو شتێك قیت راوەستە. ئەوەندە مەحکەم و پتەو کە وا بزانە ئاغای دنیای, بە دەماغ و پڕتوانا بە دەنگێکی بەرز, هەناسەی قووڵ هەڵکێشە. زەردەخەنە بکە. مسۆگەر ئەوانەی لە ژوورەکەدا دانیشتوون بە سەرسوڕمانەوە دەتۆوە رادەمێنن. بەڵام هیچ گرنگ نیە. تەنانەت لەوانەیە بۆ پێکەنینیش ببێ. ئەتۆ ئێستا هەستێکی باشت هەیە. لە تۆم دەوێ جۆرێك هەناسە بدەی کە هەست بکەی پڕتوانا, بە دەماغ و بەرەژوورتر لە فکری بنیادەمی. هەناسە بدە. شانازی بە خۆتەوە بکە. دەماغ و وزە لە خۆت دا هەست پێ بکە. قنجتر راوەستە. شانت بەرە دواوە. هەستێکی زۆر باشت هەیە. دەمەوێ پۆزەتیڤترین

هەست لە خۆت دا پێك بێنی. خۆت ناچار بکە هەستێکی زۆر باشت هەبێ. هەستێکی بێوێنە !

زۆر باشە, ئەو ڕووداوانەی پێوەندییان بە هەڵکەتەوە هەیە بە ڕوونی بێنەوە بیر. وا دابنێ ڕووداوەکانی ڕابردوو وەك دیمەنەکانی فیلمێك لەبەر چاوت پێشان دەدرێن. ئێستا دەمەوێ جارێك, ئەوانە وەك ڕوویان داوە لەسەرەتاوە تا کۆتایی ببینی, بە هەموو وردەکارییەکانەوە. هێشتا ڕێك و مەحکەم ڕاوەستاوی؟ زۆر باشە, یەکجار سادەیە. تەنیا جارێك باش تەماشای فیلمی بیرەوەرییەکەت بکەو بەشێك لەو حاڵەتانەی تووشت ببوون هەست پێ بکە. دیارە نەك بەو خەراپییەش, چوونکە ئێستا لە دەرەوەی شانۆکەڕا تەماشای ئەو فیلمە دەکەی. تەواو بوو؟ ئێستا, دیسان قیت ڕاوەستە. دەمەوێ خۆش ئەخلاقتر بی. هەر ئەو پێکەنینە گەوجانەیەت لەسەر لێوان بێ. دەمەوێ کەمێك ڕابوێرین, کەوابێ زرینگ بەو دەم بە پێکەنین. چاوەکانت لێك نێ و هەر ئەو بیرەوەرییەی پێشوو بێنە بەرچاو. لە کۆتایی فیلمەکەدا بیرەوەرییەکە ڕاگرە. ئێستا زۆر خێرا بەرەو دوا دەگەڕێینەوە. هەموو شتێك پێچەوانە بووە. هەرچی گوتووتە دێتەوە نێو زارت. هەموو دیمەنەکان بەو ڕەنگەی پێت جوانە ببینە. ڕەنگە هێندێ دەنگیش ببیسی. دەنگی وا کە دەت خەنە پێکەنین. کەوایە بە خێرایی بگەڕێوە هەوەڵێ. ئامادەی؟ دەست پێ بکە !

ئەگەر خەڵکی دیکەشت لە دەوروبەرن بیان گۆڕە. دەنگەکان دەبیسی؟ تەماشای دەوروبەرت بکە. ئاها ! ئەوانت لە خۆت تووڕە کردوە. نێوچاوانیان تەواو تێك ناوە. کەچی لە نەکاو هەموو لە قاقای پێکەنین دەدەن. میکی ماوسیش لەوێیەو لووتی هەمووان گەورەتر بووە, ڕاست وەك پینۆکیۆ.

دووبارە لە سەرەتاوە: دیسان فیلمەکە دەگێڕینەوە دوایە. خێراتر, کەس لەوێ هەیە ناڕەحەتت بکا؟ چووکی بکەوە, چووکتر, ڕاست وەك ئادەمیزادەکانی وڵاتی گالیڤەر. ئێستا بە دوو قامکان هەڵی گرەو فڕێی دە. زۆر باش بوو! خێراتر. خێراتر! هەتا دەکرێ بە خێرایی هەموو دیمەنەکان بە ڕەنگی جۆراوجۆر ببینەو ئەڵقەی ڕەنگاوڕەنگ بە دەوری دەموچاوی نەفەرەکان دا بکێشە. لە پەستا حەرەکەتی ئەوانی دیکە پاشەوپێش پێ بکە. بۆ پێشەوە, بۆ دواوە, بۆ پێشەوە, بۆ دواوە. هەموو دیمەنەکان ببینە بەڵام زۆر بەخێرایی. تەواو بوون؟

جارێکی دیکە دەگەڕێینەوە دوایە. ئەمجار چ موسیقایەکت پێ خۆشە بیخە سەر فیلمەکە بەڵام لە دواوە بۆ سەرەتا بڵاوی بکەوە, ئامادە؟ خێراتر. چەندی بکرێ خێراتر شەش جار ئەم کارە دووپاتە بکەوەو هەموو جارێك گۆڕانێك لە فیلمەکەت دا پێك بێنە, هەر جارە گۆڕانێکی کەم. چەندی دەکرێ خێراتر فیلمەکە ببینە. ئێستا هەموو شتێك بکە بە رەش و سپی. دوایە رەنگی. بە رەنگی کۆلکەزێڕینە. کەسەکان, جێیەکان, خۆت و هەموو شتێك بە رەنگاوڕەنگ ببینە.

شەش جار ئەم راهێنانە ئەنجام بدە. ئێستا وەرە پێکەوە تاقیکردنەوەیەك بکەین. پێش هەموو شتێك زەردەیەك بێنە سەر لێوت. ئێستا دووبارە دەچینەوە سەر بیرەوەرییەکەت. ئەو بیرەوەرییەی هەمیشە ناڕەحەتی کردووی وەبیر خۆت بێنەوە. میکی ماوس دەبینی؟ دەنگەکان دەبیسی؟ چ هەستێکت هەیە؟ داخوا پێدەکەنی؟ لانیکەم هەست بە ناڕەحەتی و خەفەت ناکەی, وانیە؟ ئەگەر هێشتا ئەم بیرەوەرییە ناڕەحەتت دەکا دەبێ میتۆدی رێژەیی خۆت چەند جاری دیکە بخەیە بەر لێوردبوونەوە. ئەگەر کارێك هەیە کە باشت ئەنجام نەداوە چاکی بکەو ئەگەر نا ناچاری چەندین جار ئەم میتۆدە دووپاتە بکەیەوە. ئەگەر میتۆدی رێژەیی بە تەواوی و دروست ئەنجام بدەی ئاکامەکانی دوور لە باوەڕ دەبن.

پاش ئەوەی توانیمان بیرەوەریی شکان لە زەینی برایان پاك بکەینەوە, ئەو لە نەکاو تووشی هەستێکی نائاسایی بوو. ئیدی لە شکان نەدەترسا. دڵنیا بوو کارەکەی باش ئەنجام دەدا چونکە هەر بە سەر ترس دا زاڵ نەببوو بەڵکوو دڵنیا بوو سەرکەوتنێکی زۆریشی دەست دەکەوێ, چونکە لە میتۆدی رێژەیی دا گەیاندبوومە لووتکەی هەستی لە خۆبایی بوون و رەزامەندی. خاڵەکانی پێوەندیدار بە سەرکەوتنی ویەوەم زەقتر کردنەوەو هێنامە سەرێ. ئەو لە باشترین حاڵەتی چوارچێوەی توانای خۆی دا بوو. داوام لێ کرد کاتێك وەبیر بێنێتەوە کە بە باشترین شێوە رەفتاری دەکردو پاشان ئەوم بۆ لێدانی زەبری تێکەڵ بە سەرکەوتن گرێدراو کرد. چۆن؟ داوام لێ کرد لە حاڵەتێك دا کە باشترین هەستی هەیە, متمانەبەخۆبوونی لە رادەبەدەرەو لەشی لە باشترین وەزع دایە, وا دابنێ تۆپ بۆ لای دێ و لەگەڵ هاواری "بامب" بە باشترین شێوە لە تۆپەکە بدا. پاش ئەوەی چەندین

جار ئەو راهێنانەمان ئەنجام دا, داوام لێ کرد بە تۆپی راستەقینە یاری بکا. هەر جارەی تۆپەکەی بۆ لا دەهات هاواری دەکرد "بامب"! ئاکامەکە نائاسایی بوو: بیست و هەشت زەبری زۆر باش لە بەرامبەر چاوانی بە مۆڵەق وەستاوی هەواڵنووسان دا! شەوی دواتریش هەروای یاری دەکرد. "بامب" و زەبرێکی نائاسایی: سێ پوان. جار دواتر دوازدە پوان و...

زەینی برایان گرێدراو ببوو و لە تەواوی قۆناخەکانی سەرکەوتن دا کۆمەگی دەکرد. ئەتۆش دەتوانی هەر ئەو کارە لەبارەی خۆتەوە ئەنجام بدەی. ترس بەرتەسك بکەوە. خۆت بەرامبەر بە حاڵەتێك یان دەنگێکی تایبەتی گرێدراو بکە, بە جۆرێك کە هەر بە دەرکەوتنی ئەو رەفتارە یان بیستنی ئەو دەنگە, تەواوی وجوودی تۆ بۆ پێشکەوتن و سەرکەوتن ئامادە بێ. ئەگەر لە هێنانەبەرچاوی خۆت دا چەندین جار ئەو سەرکەوتنەی بۆی دەگەڕێی بەدەست بێنی, وەدەستهێنانی ئەو سەرکەوتنەت بۆ دەستەبەر دەبێ. چونکە ئەتۆ بێ دوودڵی ئەو سەرکەوتنە دەخوڵقێنی. ئەوەی لە میتۆدی رێژەیی دا ئەنجامماندا جارێکی دیکە دەور دەکەینەوە:

١ـ بڕیارمان دا.

٢ـ خۆمان گەیاندە نوختەگۆڕان. بۆ ئەم کارە بە زەینی خۆمان نیشان دا کە نەگۆڕان مایەی ناڕەحەتییەکی زۆرەو بەپێچەوانە, ئەگەر بگۆڕێین زۆر خۆشحاڵ دەبین.

٣ـ بە میتۆدی رێژەیی شێوەی تەماشا کردنی مەسەلەکانمان گۆڕی.

٤ـ بە راهێنانی زۆر خۆمان بۆ ئەنجامی ئەو گۆڕانەو بەدەستهێنانی سەرکەوتن گرێدراو کرد.

ترس لە سەرکەوتن؟!

تەنیا یەك نوختەی دیکە ماوە. خەڵك چەند لە شکان دەترسن ئەوەندەش ترسیان لە سەرکەوتن هەیە. مومکین نیە؟ بگەڕێوە لای زەینی خۆت. مێشکی تۆ هەموو شتێکی لەگەڵ خۆشی یان ناخۆشی پەیوەند داوە, سەرکەوتن لە زەینی تۆ دا چ مانایەکی هەیە؟

خەڵك بە چاوی جۆراوجۆر دەڕواننە سەرکەوتن. لە حاڵەتی زۆر جیاوازدا. رەنگە هێندێك وا بیر بکەنەوە کە: "خوایەگیان, ئەگەر سەرکەوم لەوانەیە خەڵکی دیکە زۆریان

خۆش نەویم." دیارە ئەم کەسە هەرچەندیش تامەزرۆی سەرکەوتن بێ, دیسان خـۆی لـێ دەپارێزێ. ئەو جۆرە کەسانە پێیان وایە سەرکەوتن زۆر خۆشە بەڵام دەتوانـێ ناڕەحـەتیی زۆرتری بۆ وان لەگەڵ بێ, بۆیە لـە سـەرکەوتن دەترسن. هێنـدێکی دیکـە بـیر دەکەنـەوە: "ئەگەر سەرکەوم بەڵام نەتوانم بیپارێزم زۆر ناڕەحەت دەبم", کەوایـە لـە شـکانی دووبـارە دەترسـن, بۆیـە بەڕاسـتی لـە سـەرکەوتن دەترسـن. چـونکە شـکان لـە وەدەسـتهێنانی سەرکەوتنی گەورە گەورەو پاراستنیان چەندین جـار ئاسـانترە. ئەمـە داوێکـە کـە زۆربـەی مرۆڤەکان لەسەر رێگای سەرکەوتنی خۆیان پانی دەکەنـەوە. وریـا بـە ئـەتۆ گرفتـاری ئـەو داوە نەبی. مەفهوومێك لە سەرکەوتن بۆ خۆت ساز بکە کـە کۆمـەگت بکـا بـۆ پێگەیـشتنی. خۆت لە شەڕی ترس لە سەرکەوتن رزگار کە. چۆن؟ هەر بەو میتۆدە کە فێری بووی:

١- بڕیار بدە.

٢- خۆت بگەیەنە نوختەگۆڕان.

٣ــ میتـۆدی رێـژەیی بـەڕێوە بـەرە. بـۆ ئـەم کـارە بـیر لـە باوەڕەکانـت لـەبارەی سـەرکەوتنەوە بکـەوە. پاشـان پـاش و پـێش بـە وشـەکان بکـە. رسـتەکان تێکـەڵ بکـەو شکڵەکەیان بگۆڕە بۆ ئـەوەی هـەرگیز وا بـیر نەکەیـەوە. شـکڵێك بـدە بـە باوەڕەکانـت بـۆ پێکەنین ببێ. پێ‌بکەنە. لەوە کە بە بۆچوونەکانی خۆت پێ‌دەکەنی مەترسە, خۆت نـەجات بدە.

٤- بە راهێنانی زۆر خۆت بۆ ئەم رەفتارە گرێدراو بکە.

زاڵبوون بەسەر ترس لە دەرکران دا

ئێستا وەرن بە سەر ترسی خۆتان لە دەرکران دا زاڵ بن. ئەم هەستە دەتوانـێ جڵـەوی کاروباری ئێوە بگرێتە دەست و بۆتان ببێتـە مایـەی ناڕەحەتییـەکی زۆر, بـەڵام کـۆنترۆڵ و دروستکردنی ویش بەدەست خۆتانە. هیچ کەس و هیچ شتێك جگە لە خۆتـان ناتوانـێ ئـەم هەستە پێك بێنێ.

لە بیرتانە کە گوتمـان حاڵـەتی لـەش و خرپبوونـەوەی زەیـنی هـەر کەسـێك هەسـتی وی دروست دەکا. ئێوە بۆدروستکردنی هەستی دەرکران, لەمێشکی خۆتان دا قانوونگـەلێکتان

هەیە. ئەم قانوونگەلە بۆ هەر کەس لەگەڵ یەکی دیکە جیاوازە, بەڵام زۆربەی خەڵك لە شکان دەترسن نەك هەر لەبەر ئەوەی جێی ناڕەحەتییە, بەڵکوو لەوە دەترسن کە خەڵکی دیکە خۆشیان نەوێن. ئەم مەسەلەیە لەبارەی سەرکەوتنیشەوە راستە. ژمارەیەك دەترسن ئەگەر سەرکەون لە کۆڕی دۆستان دەربکرێن. کەوایە چۆن دەکرێ لەگەڵ گیروگرفتی دەرکران بەرەوڕوو بین؟ رێگا بدەن هەر لە میتۆدە کۆنەکە کەلك وەرگرین, میتۆدی رێژەیی. دیارە ئەمە تەنیا میتۆدی بەرەوڕوو بوون لەگەڵ ئەم گیروگرفتە نیە بەڵام چونکە ئەمڕۆ راهێنانمان لەسەر ئەم میتۆدە کردوە, وەرن جارێکی دیکە تاقیی بکەینەوە:

١ــ بڕیار بدەن, رێگا مەدەن ئەم هەستە بەرتەسك کەرەوەیە ژیانتان بخاتە ژێر کۆنترۆڵ.

٢ـ خۆتان بگەیەننە نوختەگۆڕان. بۆ ئەم کارە هەر ئێستا دوو نموونە لە دەفتەری سەرکەوتنی خۆتان دا بنووسن کە نیشان بدەن ئەگەر ترس لە دەرکران وەلا نەنێن, چ روو دەدا. ئەگەر ترسی خۆتان لە دەرکران کۆنترۆڵ نەکەن چ هەستێکتان دەبێ؟ لە ئاکامی ئەم ترسەدا دۆستایەتیی چ کەسانێك لە دەست دەدەن. بۆ ئەو ترسەی خۆتان دەبێ چ نرخێك بدەن؟ لەگەڵ چ کەسانێك پێوەندی ناگرن؟ ناچارن دەست لە چ باوەڕگەلێك هەڵبگرن؟ چ دەرفەت گەلێکتان لە کیس دەچێ؟ ئەگەر بەسەر ئەم ترسەدا زاڵ نەبن لە درێژایی ژیانی خۆتان دا چ شت گەلێکتان لە دەست دەردەچێ؟

لە قۆناغی دواتردا ئەو خۆشی و لەزەتانەی بە فڕێدانی ترس لە دەرکران وەدەستیان دێنن لە دەفتەری خۆتان دا بنووسن. ئەگەر بتوانن لەم ترسە رزگار بن چیتان دەست دەکەوێ؟ وەدوای چ کارگەلێك دەکەون؟ و دەستتان بە چ سەرچاوەگەلێك رادەگا؟ چەندەتان متمانە بەخۆبوون دەست دەکەوێ؟ چەندە زیاتر دەتوانن چالاکی بنوێنن؟ چ ئاکام گەلێکتان دەست دەکەوێ؟ دوو سێ دەقیقە دەرفەتتان هەیە راهێنانەکەتان ئەنجام بدەن.

✵ ✵ ✵

زۆر باشە. هیوادارم هەستێکی باشتان لە خۆتان دا دروست کردبێ, بە جۆرێك کە هەست بکەن وەلانەنانی ئەم ترسە پتر لە دەرکران ناڕەحەتیی بەدواوەیە. هەمیشە

ئەمەتان لەبیر بێ کە "ئەمن لەم ترسە رزگار دەبم و بەم جۆرە خۆشحاڵییەکی زۆرم دەست دەکەوێ و لە ژیانم دا رووداوی وا روو دەدەن کە جێی باوەڕ نین." بەم میتۆدە مێشك گرێدراو دەبێ و گۆڕان قبووڵ دەکا. جگە لەوە، دەبێ کۆمەڵە قانوونێکی تازە بۆخۆتان دیاری بکەن. لە چ حاڵەتێك دا هەست بە دەرکران دەکەن؟ بە دیتنی چ رەفتارێك لە خەڵك هەست دەکەن کە ئێوەیان دەرکردوە؟ دەبێ چ ببێ هەتا هەست بکەن لە کۆڕی دۆستان دەرکراون؟ داخوا ئەگەر تاقە کەسێك لەگەڵتان تێك چێ یان موافیقی بیروڕاتان نەبێ، هەست دەکەن ئێوەیان وەلا ناوە؟ داخوا ئەگەر بیروڕای خۆتان دەربڕی و خەڵکی دیکە هیچ تامەزرۆییان بۆ بیستنی قسەکانتان نیشان نەدا وا تێدەگەن کە ئێوەیان دەرکردوە؟ ئەگەر وایە دەبێ قانوونەکانتان بگۆڕن. باشتر وایە قانوونگەلێك بۆ خۆتان دروست بکەن کە متمانە بەخۆبوونێکی زیاتر بە ئێوە بدەن.

بەسەرهاتی بووداتان بیستوە؟ بوودا بە هۆی توانای زۆری لە وەڵامدانەوەدا بە شەیتان بەناوبانگ بوو. کەچی رۆژێك کابرایەك لە شارێکی دوورەوە هاتە لای تا تاقیی بکاتەوە. ئەو لەپێش چاوی خەڵکی گاڵتەی بە بوودا کرد. هەرچی دەیتوانی کردی تا بوودای تووڕە بکا بەڵام بوودا هیچ وەسەر خۆی نەهێنا. تەنیا رووی کردە پیاوەکەو گوتی: "دەتوانم پرسیارێکت لێ بکەم؟" کابرا گوتی: "لەبارەی چییەوە؟" بوودا گوتی: "ئەگەر کەسێك دیارییەك بدا بە تۆ و ئەتۆ وەری نەگری، ئەو دیارییە ئی کێیە؟" کابرا گوتی: "ئی ئەو کەسەیە کە ئەو دیارییەی بەخشیوە." بوودا پێکەنی و گوتی: "کەوایە ئەگەر ئەمن ئەو قسە نادروستانەی تۆ قبووڵ نەکەم، هەموو ئەو قسانە ئی خۆت دەبن."

کابرا ئیدی نەیتوانی وەڵامێك بداتەوە زمانی رەق بوو. ئەتۆش دەتوانی لەم رێگایە کەلك وەرگری. بوودا بی و لە میتۆدەکەی بەهرە وەرگری. رێگا مەدە کەسێك ببێتە هۆی وێرانکردنی کەسایەتیت. ئەم رێگایە بەو مانایە نیە کە هیچ کات نابێ بایەخ بە بیروڕای خەڵك بدەی. بەڵام دەبێ بزانی بیروڕای خەڵکی دیکە هەمیشەو حەتمەن بەنرخ نیە. هەموومان هەقمان هەیە متمانە بە تێگەیشتنی خۆمان بکەین و هێندێ جار، دەبێ لەوەی پێمان وایە راستترە نەیەینە خوارێ. جگە لەمە، هێندێ وەخت خەڵکی دیکە لە وەزعیەتێك دان کە بە بیستنی بیروباوەڕی ئێمە نارەحەت دەبن بەڵام ئەمە بەو مانایە نیە کە ئێمە دەربکەن بەڵکوو دەکرێ بە میتۆدێکی دیکە پێوەندییان لەگەڵ دامەزرێنین.

لە راستی دا تۆ دەر ناکەن بەڵکوو هەستی ترس لە دەرکران لـە هـەناوی تـۆ دا دەبێتـە هۆی ئەوەی پێوەندیت لەگەڵ خەڵکی دیکە بپچڕێ. کەوایە ڕێگـا مـەدە قانوونـە کۆنـەکانت ببنە هۆی بەتەنیا مانەوەت. قانوونگەلێکی توانابەخشی تازە بۆ خۆت دیـاری بکـە. چـۆن؟ بە پرسیار. لە خۆت بپرسە لە چ هەل و مەرجێك دا هەست بە دەرکـران دەکـەی؟ ئەگـەر وا بوو چ روو دەدا؟

دوایە بە شێوەیەکی دیکە بڕوانە ئەم هەستە. مانای دەرکران لە زەینی خۆت دا بگۆڕە. بەخۆت بڵێ پێویست نیە سەدی سەد موافیقی ئـەو شـتانە بم کـە خـەڵکی دیکـە دەیـانڵێن. ڕەنگە لە سەرەتا دا کەمێك ناڕەحەت بی, بەڵام ئەو کارەی دەیکەی دەبێتە هۆی ئـەوە لـە دواڕۆژ دا هەست بە ناڕەحەتی نەکەی. دەبـێ دڵنیـا بـی کـە قانوونـە تازەکانـت لـە ڕەوتـی پێگەیشتنی کەسایەتیی تۆدا دەت پارێزن. گرنگ نیە خەڵکی دیکە دەڵێن چی, ئەوان خۆت دەرناکەن بەڵکوو باوەڕو هەستی تۆیان لەو لەحزەیەدا قبووڵ نیەو بێگومان ئـەتۆ دەتـوانی بە کەلك وەرگرتن لە شێوەگەلی دیکە پێوەندییـەکی مـەنتیقییان لەگـەڵ دامـەزرێنی و هـەر لەوکاتەدا باوەڕو بۆچوونەکانی خۆشت بپارێزی.

دیسان دووپاتەی دەکەمەوە: رابـردوو حەتمـەن بەرامبـەری داهـاتوو نیـە. ئـەو کەسـەی ئێستا دەرت دەکا ڕەنگە پاش تاوێکی دیکە وا ڕەفتار نەکاو تەنانەت زۆریشی خۆش بوێی, کەوایە خۆت لەو داوە کە بە دەستی خۆت دروستت کردوە, رزگار بکە.

دووبارە پێی دا دەچینەوە:

١ـ بڕیارمان دا.

٢ـ خۆمان گەیاندە نوختەگۆڕان.

٣ـ قانوونگەلێکی تازەمـان دروسـت کـرد کـە تەحـەممولی هەسـتی دەرکـران و بیـستنی وەڵامی رەدیان ئاسانتر دەکرد.

لە راستی دا بـە بـاوەڕی مـن ئەگـەر قانوونـە زەینییـەکانی تـۆ لـە خزمـەتی پاراسـتن و پێشکەوتنی تۆ دا بن, بیستنی وەڵامی رەد لە خەڵکی دیکە یان دەرکران دەتوانێ زەمینەی سەرکەوتنت بۆ پێك بێنـێ. یـەکێك لـە قانوونـەکانی مـن ئەمەیـە کـە ئەگـەر کەسـێك ئـەمن دەرکاو ئامادەی وەرگرتنی پڕۆژەو بیرۆکەی من نەبێ, مانای ئەوەیە ئـەمن لەسـەر هـەقم و

دەبێ بۆ سابیت کردنی باوەڕەکەم زیاتر هەوڵ بدەم, بەلام ئەگەر کەسێك دەرم نەکا وێ دەچێ هیچ تیۆرییەکی بەنرخم بۆ خەڵکی دیکە نەبووبێ.

سەرکەوتووترین کەسانی دنیا

سەرکەوتووترین کەسانی دنیا ئەوانەن کە لە هەمووانیان زیاتر وەلامی ڕەد بیستوە. دڵنیابە لە هەر کەسی سەرکەوتوو بپرسی, پێت دەڵێ کە پێشتر چەندین جار باوەڕەکانی وییان ڕەد کردۆتەوە. هەموو دۆزینەوەکانی جیهان لە پێش دا لەلایەن خەڵکەوە ڕەد کراونەوە. کەوایە ئەگەر ئەتۆش بیرۆکەی تازەت لەسەر دان نابێ چاوەڕوان بی خەڵکی دیکە دەسبەجێ قبووڵیان بکەن و هانت بدەن. دەبێ دڵنیا بی کە سەرەتا هەموویان وەلامی ڕەدت دەدەنەوە. بەلام لەبیرت بێ کە تەنانەت ئەگەر باوەڕەکانت دروستیش نەبن, هەڵە بوونیان دەبێ بە دەلیل و بەڵگە سابیت بکرێ, نەك تەنیا بەوە کە خەڵکی دیکە نەیان توانیوە وەریان بگرن. ئەگەر وا نەبێ دەبێ هەمیشە چاوت لە زاری خەڵکی دیکە بێ و بە قسەی وان بکەی. داخوا دەتەوێ سەرکەوی؟ کەوایە لەبیرت نەچێ بیستنی وەلامی ڕەد لە خەڵکی دیکە بە مانای نیزیك بوونەوە لە سەرکەوتنە.

ئاشکرایە ئەتۆ بە هیچ شێوەیەك ناتوانی وا بکەی خەڵکی دیکە وەلامی ڕەد بە بیروباوەڕەکانت نەدەنەوە, چونکە کۆنترۆڵی وەلامی وان لەدەستی تۆدا نیە, بەلام دەتوانی خۆت جۆرێك گرێدراو بکەی کە هەروەخت کەسێك وەلامی نێگەتیڤی پێ دایەوە پتر لە پێشوو هەست بە هێزو توانا بکەی. دەپرسی چۆن؟ ڕاست وەك ڕۆژانی پێشوو. لە پێش دا ئەڵقەپێوەندییەکەی پێشوو بشکێنە. بۆ ئەم کارە بە ڕادەی پێویست ناڕەحەتی لەگەڵ ئەو باوەڕە لێك بەستە. ئێستا وەختی دروستکردنی ئەڵقەپێوەندیی تازەیە. چۆنی ساز دەکەی؟ زۆر ئاسان. هەست بە توانایەکی نائاسایی لە زەینی خۆت دا پێك بێنە. هەست بکە هیچ شتێك لە دنیادا ناتوانێ پێشی بەرەو پێشچوونت بگرێ. هەستی دەماغ و خۆشحاڵی لە سەرکەوتن بە تەواوی دەرك بکە.

دەزانی کە بۆ پێکهێنانی ئەم هەستە دەبێ قیت ڕاوەستی, هەناسەی قووڵ قووڵ هەڵکێشی و ڕاست وەك کاتی هەست کردن بە سەرکەوتن ڕەفتار بکەی. ئێستا وا دابنێ

کەسێك وەڵامی ڕەدت دەداتەوە. هەستی نێگەتیڤ وەلا نێ. ڕێگا مـەدە حاڵـەتی دەموچـاو یان لەشت بگۆڕێ. هەستی بەرزی خۆت بپـارێزە. دەتـوانی بـۆ گرێدان لـە دەنگـیش کـەلك وەرگری. هەموو خەریکن وەڵامی ڕەدت دەدەنەوەو لەلای خۆیان دەرت دەکەن بـەڵام ئـەتۆ هەستێکی بەرزت هەیە. پەیتا پەیتا ئەم کارە ئەنجام بدە هەتا گرێدراو بی. بەم جۆرە هـەر جارێك کە وەڵامی ڕەد لە کەسێك دەبیسی لە جیاتی هەست بە کزی و ناڕەحەتی هەست بە وزەو توانا دەکەی.

لەنێو بردنی ترس بە توانای بێ سنوور

ڕەنگە لەنێو بردنی تـرس, دژوارو تەنانـەت نـاموومکینیش بێتـە بەرچـاو بـەڵام بەڕاسـتی ئاسانە. ئەمن لە سیمینارەکانم دا هەمیشە ئـەم کـارە دەکـەم. لـە ڕاسـتی دا ئـەم ڕاهێنانـە بەشـێکی گرنگـی سـیمینارێکمە بـەناوی **توانـای بێسـنوور**. ئـەمن ئـەم سـیمینارە لـە سەرانسەری وڵات دا بەڕێوە دەبەم.

لەم سیمینارەدا, ئێمە شێوەی لەنێو بردنی ترس نیشان دەدەین, میتۆدی وا کـە تـرس لەنێو بەرن و شێوەی ئەوتۆ کە مرۆڤ بۆ وەلانـانی تـرس گرێـدراو بکـەن. لـەو سـیمینارانەدا عادەتەن چەند کەس لە بینەران کە ترسی جۆراوجۆریان هەیە هەڵدەبژێرم و چارەسـەریان دەکەم. لە یەکێك لەو سیمینارانەدا کە لە سان خۆزەی کالیفۆرنیا بـەڕێوە چـوو, ژنێـك کـە نیزیك بە نەوەد کیلۆ کێشی هەبوو بە دڵخواز هاتە لام. ئەو لە ڕەگەزی موخـالیف دەترسـا. لێم پرسی: "پێش هەموو شتێك پێم بڵێ هەستی تۆ بەرامبەر بە پیاو چـیە؟" دەسـتی کـرد بە گریـان. لـە سـەرەتادا وا ڕاهـاتبووم لـە حاڵـەتێکی وادا نەخۆشـەکانم بـە گـوتنی هێنـدی قسەی وەك: "ئۆی نیگەران مەبە, چاك دەبێ" دڵخۆشی بدەمەوە, بـەڵام ڕەفتـارێکی وا بـە هیچ جۆر حاڵەتی کەسەکان ناگۆڕێ. بۆیـە ئێـستا فێـر بـووم لـە جیـاتی دڵخۆشـی دانـەوە, حاڵەتەکەیان بگۆڕم. هەر بۆیە لە حاڵێك دا ئەو بە توندی دەگریـا پـێم گـوت: "تکایـە بـەم شێوە قۆڕە چنگ لە گـووپی خـۆت مـەدە!" ئـەو گـوتی: "بـەڵێ؟" گـوتم: "ئیـدی بەسـە. ڕوومەتی خۆت مەڕنەوە." ئەو دەستی کرد بە پێکەنین. توانیبووم تا ڕادەیـەك سەرمەشـقە کۆنەکە سست بکەم و زۆری پێ نەچـوو کـە وای لـێ هـات هـەر زاری کردبایـەوە قـسە بکـا پێدەکەنی.

ئەمن کارێکم کردبوو ئەو هەست بە توانا بکا. بۆ ئەم کارە پێویستیم بـە سەرمەشـقێکی بەهێز هەبوو. ئەو ژاکلین بیـسادی وەك سەرمەشـق هەڵبـژارد چـونکە پێـی وابـوو ئـەو ژنـە دەتوانێ لەگەڵ هەرکەس بیەوێ پێوەندی دامـەزرێنـێ. داوام لـێ کـرد وا دابنـێ بـە لـەش و دەموچاوی ژاکلینەوە دەچێتە لای پیاوان و داوای چـاوپێکەوتنیان لـێ دەکـاو هـیچ بۆشـی گرنگ نیە پیاوەکان دەری کەن و وەڵامی نێگەتیڤی بدەنەوە, ئەو دیسان کەسـێکی دیکـەی هەڵدەبژاردو قەرارو مەداری لەگەڵ دادەناو لە حاڵەتی لەش و دەموچاوی بۆ سەرنج راکێش نیـشاندانی خـۆی کـەلکی وەردەگـرت. ئـەو چـەندو چـەندین جـار ئـەم راهێنانـەی دووپاتـە کـردەوە. دەر دەکـراو هەسـتی بـە توانایـەکی زیـاتر دەکـرد. لەگـەڵ پیـاوان قـەراری چاوپێکەوتنی دادەناو بە متمانە بەخۆبوونەوە باسی خاڵە پۆزەتیڤەکانی خۆی دەکرد.

پاش بیست و دوو دەقیقە گرێدان, ئەو ژنە ئامادەیی بۆ راهێنانی بنـەڕەتی پەیدا کـرد. ئەوم بردە لای بینەرەکان و داوام لـێ کرد هەرکەس پێی خۆشە قەراری یەکتر دیتنی لەگەڵ دابنـێ. بـاوەڕ ناکـەن! زۆربـەی پیاوەکـان دەسـتیان هـەڵێنابوو, بـەڵام ئـەو چـووە لای یـەکێکیان, ئـەوی لـەنێو بینـەرەکان هێنایـە دەرێ و پێـی گـوت ئـەمن دەمـەوێ قـەراری چـاوپێکەوتنێکت لەگـەڵ دابنـێم. پیاوەکـە تەماشـای مـنی کـرد, حـەزی دەکـرد وەڵامـی پۆزەتیڤی بداتەوە. ئەمن گوتم: "بێمنـەت بـە! پێـی بڵـێ قەڵـەو و ناشـیرنە!" بـەو حاڵـە, نەخۆشەکەم بە متمانە بەخۆبوونـەوە تەماشـای پیـاوە دڵخوازەکـەی خـۆی دەکـردو باسـی خاڵە پۆزەتیڤەکانی خۆی بۆ دەکرد. سەرەنجام, پیاوەکە چاوێکی لەمن کردو داخوازەکەی ویی قبووڵ کرد. ئەمن گـوتم: "زۆر باشـە, کەوایـە ئـەو یـەکێك لـە قەڵـەوترین و ناحـەزترین دۆستەکانت دەبێ." پیاوەکە گوتی: "راست دەکەی. رەنگە زێدەکێشی لەشی هەبێ بـەڵام دەروونی زۆر جوانە."

سـیمینارەکەمان سـێ رۆژە بـوو. دوو رۆژ دواتـر ئـەو خاتوونـە هاتـەوە لام و گـوتی: "دەزانی, ئەمن زۆرم بیر کردەوەو ئێستا دەزانم بۆ زێدەکێشم هەیە. لەو کاتـەوە کـە پێـنج ساڵە بووم هەتا دوازدە ساڵی بابم لاقەی دەکردم. کە بوومە دوازدە ساڵە بابم منی وەلا نـاو چووە زگ خوشکەکانی دیکەم. باوەڕ دەکەی کە هەستم دەکرد ئەو منی دەرکردوە؟! ئـەو کاتەی لاقەی دەکردم لێـی بێـزار بـووم بـەڵام وەختێـك نەهاتـەوە لام هەسـتێکی خـەراپترم هەبوو. هەستم دەکرد ئیدی منی ناوێ, بەڵام لەم دوو رۆژەدا ژیانم بە تەواوی گۆڕاوە."

ئـەو ژنـە ئێـستا شـەش مانگـە کـە بیـست کیلـۆی لـە کێـشی خـۆی کـەم کردۆتـەوەو دەزگیرانێکیشی هەیە پێکەوە ژیانێکی خـۆش رادەبـوێرن. وەك دەبـینی, دەتـوانی بەسـەر هەموو ترسێك دا زاڵ بی! لە راستی دا بۆچـوونی خـۆت بۆخۆتـە کـە دیـاری دەکـا خـەڵکی دیکە چۆنت دەبیـنن. دووبـارە دەمـەوێ دەبلیـۆ میـشێلت وەبـیر بێنمـەوە. ئاشـکرایە ئـەو سەرنج راکێشترین پیاوی دنیا نەبوو. دەموچاوی پڕ لە برین بوو و لەسـەر کورسـیی گـەڕۆك دادەنیشت, بەڵام توانی هاوسـەری دڵخـوازی خـۆی بەدەسـت بێنـێ چـونکە باشـی دەزانـی دەروونـی چـیی تێدایـەو بـاوەڕی خـۆی زۆر تونـدو مەحکـەم و بـە متمانـە بەخۆبوونـەوە دەردەبڕی. ئەو میتۆدێکی دەست کەوتبوو کە دەیتوانی هەموو کەس بخاتە ژێر کاریگەریی خۆی. هیچ کەس ناتوانێ ئەو پیاوە کە دەمامکێکی ناشـیرینی بەسـەر دەموچـاوەوەیە دەر بکا. خۆت خۆش بوێ تا خەڵکیش خۆشیان بوێی.

ئەگەر فێر بی خۆت گرێـدراو بکـەی دەتـوانی هـەموو شـتێك لـە ژیـان دا بگـۆڕی. تـرس لەدەرکران فڕێ دەو هەست بـە توانـا بکـە. هـەموو کـەس هـەقی رادەربـڕینی هەیـە, بـەڵام پێویست نیە ئەتۆ حەتمەن قسەی خەڵکی دیکە قبووڵ بکەی. ناچار نی هەمیـشە لەگـەڵیان موافیق بی. باشترە گوێ بۆ قسەی ئەو کەسەی بیروڕای تۆ رەد دەکاتەوە, رابگـری, بـەڵام پێویست نیە هەستێکی خەراپت هەبێ. دەتوانی بۆ پەسند بوون لەبەرچـاوی خـەڵکی دیکـە میتۆدی دیکە رەچاو بکەی و لەو کەسانەی پێت خۆشە نیزیکتر بیەوە.

بۆ راهێنانی ئەمڕۆت پێویستە دوو نموونە لە تێشکانەکانی رابردووی خـۆت لەدەفتـەری سەرکەوتنی خۆت دا بنووسی. باشترە ئەو نموونانە بنووسی کە لەوان دا وەڵامی نێگـەتیڤت لە خەڵکی دیکە بیستوە یان کەسانێك تۆیان دەرکردوە. هەوڵ بدە بنووسی لـەم ئەزموونـە چ سوودێکت دەست کەوتوە. دەزانم رەنگە سەرەتا هیچ قازانجێکت نەیەتە بەرچـاو, بـەڵام باش بیر بکەوە, رەنگـە ئـەم ئەزموونـە بووبێتـە مایـەی ئـەوە کـە شـتێك فێـر بـی, رەنگـە نارەحەتی لە دەرکـران بووبێتـە هـۆی ئـەوە تونـدتر هـەوڵ بـدەی, زۆرتـر بخوێنیـەوە یـان ئۆگریی باشترت هەبێ یان دەرهەق بە کەسانێك کە لە رابـردوودا دەرت کـردوون هەسـتێکی باشتر پەیدا بکەی. داخوا ئەم جۆرە ئەزموونەت بووە تا لە قازانجەکانی بەهرەمەند بی؟

ئێستا لە قۆناغی دووەم دا دەبێ لە میتۆدی رێـژەیی کـەڵك وەرگـری تـا ئـەو بەشـە لـە هەستە نێگەتیڤەکان کە لە زەینت دا لەگەڵ شکان تێکەڵ بوون, لەنێو بەرێ. پاشان دەبـێ

خۆت بە جۆرێك گرێدراو بکەی کە لەمەودوا ئیدی بیستنی وەڵامی نێگەتیڤ بۆ تۆ وەك شکان و ناڕەحەتی نەژمێردرێ.

لە دوو رۆژی داهاتوو دا راهێنانەکانت چەندین جار دووپاتە بکەوە تا لە چنگی ترسی بێهوودە رزگاریت بێ و هەست بە تواناو متمانەبەخۆبوون بکەی.

حــەوتــووی چــوارەم

رۆژی شــازدەیــەم

کارشکێنی لە کاری خــۆ دا

لە کۆتایی ڕێگا نیزیك بووینەوە. بەخێر بێن بۆ حەوتووی چوارەم. هیـوادارم لـەزەتتان لــە دوو ڕۆژی پــشووی خۆتــان وەرگرتبــێ. باســی ئــەمڕۆمان لەســەر ئەوەیــە کــە بۆچــی وەختێکی وا دێتە بەرچاو هەموو شتێك باش دەچێتە پێش و وەزع وەڕێ کەوتوە, لە نەکاو کارێك دەکەین کە هەموو شتێك تێك دەدا, لە ڕاستی دا خەراپکاری.

وەختێــك لەگــەڵ خــەڵك لــەبارەی ســەرکەوتن لــە ژیــان و وەدیهــاتنی ئامــانج و خەونەکانیانــەوە قــسە دەکــەم, زۆرتــر دەڵــێن: "دەزانــی چــیە, ئــەمن بەڕاســتی بــەدوای وەدەستهێنانی ئامانجەکەمەوە هەم بەڵام لە نەکاو هەموو شتێك تێـك دەدەم, هـەروا بزانـە بەڕاستی دەمەوێ گیروگرفت بۆخۆم داتاشم. بۆ نموونە لە کۆبوونەوەیەکی گرنگ دا بەشدار نابم. قسەیەکی نابەجێ دەکەم. بەدرەفتاری لەگەڵ خەڵك دەکەم. نازانم بۆچی, بـەڵام ئـەم ڕووداوانە بێئەوەی بمەوێ دێنەپێش."

پێشتر بە درێژی لەو بارەیەوە قسەمان کردوە بەڵام دەمەوێ جارێکی دیکـە بـە کـورتی ئاکامەکەی شی بکەمەوە, چونکە ئەم قانوونە بناخەی هەموو ڕەفتارێکی بنیادەمە. ئەگـەر بە ئەنقەست کارێك تێك دەدەی و دەبیە کۆسپی پێشکەوتنی خۆت تەنیا یـەك هـۆی هەیـە. مسۆگەر دەتوانی بۆی بچی کە هۆیەکـە چیە. بـەڵێ, هۆیەکـەی ئەوەیـە کـە پێـت وایـە بـە درێژەدانی ڕێگاکەت ناڕەحەتییەکی زۆرتر دێتەڕێ. ئـەتۆ بـە هـەموو شـێوەیەك خـۆت لـە درێژەدانی ڕێگاکە دەبوێری چونکە پێت وایە ئەو کارە ناڕەحەتییەکی زۆر بەسەر ژیانـت دا دەسەپێنێ.

هێندێك پێیان وایە سەرکەوتن مایەی ناڕەحەتییە. چونکە دەبێتە هۆی ئەوە لە خـەڵکی جیا ببنەوە یان خەڵکی دیکە ئەوان بۆ نێو خۆیان ڕێگـا نـەدەن. وەبـیرت دێ؟ پێـشتر لـەم بارەیەوە قسەمان کردوە. هێندێك کەس لەوکاتەدا لە سەرکەوتن نیزیك دەبنەوە, لـە نـەکاو

کاری خۆیان خەراپ دەکەن. بۆچی؟ چونکە مێشکی وان وای بۆ چووە کە: "ها, ئەمن هەرچەندی پتر سەرکەوتوو بم خەڵکی دەورروبەرم پتر لێم دەتەکنەوە. خوایەگیان, ئیدی کەس نیە بتوانم دوو قسەی لەگەڵ بکەم." باشە بێگومان لە هەل و مەرجێکی وادا وەلاتانی سەرکەوتن زۆر ئاسانتر لە وەدواکەوتنیەتی و بێگومان ئەوان کارێك دەکەن کە ناڕەحەتیی کەمتر بۆ وان لێ بکەوێتەوە. ئێمە دەبێ بتوانین ئەم جۆرە ڕەفتارانە کۆنترۆڵ بکەین. چۆن؟ هەر بەو جۆرە کە فێری بووین, بە میتۆدی گرێدان. دەبێ ئەوەی لە زەینمان دا دەبێتە هۆی ڕەفتارێك کە لە ڕەوتی بەرەوپێشچوون و سەرکەوتن دا کۆسپ دروست دەکا, لەگەڵ ناڕەحەتی لێك بەستین و بە پێچەوانەش, لە مێشك دا ئەڵقەپێوەندییەکی قایم لەنێوان خۆشی و سەرکەوتن دا پێك بێنین. لە فەسڵەکانی ڕابردوودا ئەم میتۆدە بەچاکی فێر بوون, بەڵام لێرەدا دەمەوێ باسی خاڵێکی دیکە بکەم کە گرنگییەکەی لە ترسان لە سەرکەوتن کەمتر نیە.

زۆربەی خەڵك کاتێك روونکردنەوەی من دەبیسن دەڵێن: "بەڵێ ڕاستە, ئەمنیش هەربۆیە دەبمە کۆسپی سەرکەوتنی خۆم و کارەکانم تێك دەدەم." بەڵام ئەمن لێیان دەپرسم: "داخوا ئێوە لە ترسی سەرکەوتن کارەکانتان تێك دەدەن, یان هەر خووتان بەوەوە گرتوە کاری گەوجانە بکەن؟" هەموو هەڵەیەك ئاکامی ترس لە سەرکەوتن نیە. هێندێ جار ئێوە بەردەوام بڕیاری نابەجێ دەدەن بەڵام ناتانەوێ ئەم لاوازییە لە خۆتان دا باوەڕ پێ بکەن. ئەم دواییانە لە سیمینارێکم دا ژنێك ڕاست بۆوە گوتی: "ئەمن بە قەستی کارەکانم تێك دەدەم." گوتم: "مەبەستت چیە؟" گوتی: "ڕاست وەك دوێنێ. ئەمن بۆ دووەمین جار لەم حەوتووەدا درەنگ گەیشتمە سەر کارەکەم." گوتم: "لە مەبەستەکەت حاڵی نیم." گوتی: "هەروا ئیدی, درەنگ گەیشتمێ و بە ئەنقەست زەبرم لە کارەکەم دا." گوتم: "ڕەنگە تەنیا ماندوو بووبی." گوتی: "نا, ئەمن دڵنیام کە دەمەویست کارەکانم تێك بدەم!" گوتم: "ئاخر بۆچی؟" گوتی: "چونکە نەك هەر درەنگ گەیشتمێ, بەڵکوو بەشێك لە دەفتەرەکانیشم لە ماڵێ بەجێ هێشتبوون و نەم دەتوانی کۆبوونەوەکە بە باشی بەڕێوە بەرم. بۆیە دەبینی هەر لە سەرەتاوە ویستوومە کارەکەم خەراپ بکەم." گوتم: "زۆر باشە, هەتا ئێستا چەند جار ڕووداوی واتان بۆ هاتۆتەپێش؟" گوتی: "نازانم, ڕەنگە مانگی

یـەك دوو جـار." گـوتم: "باشـە, ڕەنگـە بـە ئەنقەسـت خـەراپکاری نەکـەی بـەڵکوو تـەنیا وردەکاری و سەرنجی پێویست لە کارەکان دا بەکار ناهێنی و بۆ وەدەستهێنانی سەرکەوتن ئەوەندە بەسە ئەو کارانەی هەتن لە زەینی خۆت دا ڕێك و پێك بکەی."

ئەگەر سیستمی دەماریی تۆ باوەڕێکی نیە بەسەری دا مەسەپێنە. باشترە زەینی خـۆت شـلووق نەکـەی. چـەندی قـانوون و باوەڕەکانـت سـادەترو روونـتر بـن, تێگەیـشتن و کارپێکردنیـان ئاسـانتر دەبـێ. جگـە لـەوەش, ئەگـەر لـە ڕێگاچـارەی گیروگرفتێکـی دیکـە بگەڕێی هیچ کات گیروگرفتە بنەڕەتییەکە لەنێو نابەی.

گرنگ نیە مرۆڤ چ دەکا. هەر کارێك بێ بـۆ وەدەسـتهێنانی قازانجێکـە, تەنانـەت ئەگـەر ببێتە هۆی ئەوەش کە ریسەکەی لـێ ببێتەوە بە خوری. باش سەرنجی ئەم نوکتەیـە بـدە, ئەگەر باش بیر بکەیەوە دەبینی هەموو کارەکانی تـۆ بـۆ ئـەوەن سـوودێکت لێیـان دەسـت کەوێ. تەنانەت ئەگەر ئەو کارە بە قازانجیشت نەبێ. بۆ نموونـە, ئەگـەر سـیگار دەکێـشی لەبەر ئەوە نیە کە بتەوێ لەشت تووشی شێرپەنجە بێ و خۆت لەنێو بەری, بەڵکوو لەمێـژە بە مێشکی خۆت سەلماندوە وەختێك ماندوو یان ناڕەحەتم, سیگارکێـشان ڕێگایـەکی چـاکە بۆ ئەوەی لە ناڕەحەتی رزگار بم. کەوابوو سیگارکێشان مانای لەخۆدانی دەرزیی ژاراوی بـۆ خۆ لەنێوبردن نیە, بـەڵکوو مێـشکت فێـر بـووە کـە سـیگار بـۆ ئێمـە خۆشـی پێـك دێنـێ و ناڕەحەتی ناهێڵێ.

کەوایە بۆ تێگەیـشتنی هـۆی کـارە هەڵـەکانمان دەبـێ هـۆی تووشـبوونیان بدۆزینـەوەو بناسین.

زۆربەی ئێمە لە ژیان دا چەندین جـار تووشـی هەڵـە دەبـین چـون هـەموومان سیـستمی خۆپاراستن لە ناڕەحەتی و حەز بـە خۆشـیمان هەیـە. پێوەنـدیمان لەگـەڵ هاوسـەرەکەمان تووشی گیروگرفت بوو, بۆچی؟ چونکە لەلایـەك دەزانـین بـە زەماوەنـد دەسـتمان دەگاتـە خۆشی و لەزەت. ئەم جۆرە پێوەندییە زۆر باشە. هەمیشە کەسێك هەیە کە خۆشی بوێین, ئێمە دەتوانین هەمیشە پێکـەوە بـین و رۆژو رۆژگـارێکی خـۆش رابـوێرین, بـەڵام لەلایـەکی دیکە تاقیکردنەوەی ناخۆشیشمان هەبووە, بۆ وێنە دایك و بابمان هەمیشە خەریکی کێشەو دەمەقاڵێ بوون. کەوایە مێشکمان گێژ دەبێ و سەرەنجام لە جێگایەك بە هەڵە دەچێ.

ئێمە زەماوەندمان کردوە, ژیانێکی خۆشمان هەیەو هەموو شتێك بە باشی دەچێتەپێش بەڵام لە نەکاو مێشکمان پێمان دەڵێ زەماوەند یانی ناڕەحەتی. زەین مان دادەمێنێ, خۆشی یان ناڕەحەتی؟ و چونکە وەڵامێکی دەست ناکەوێ کارێك دەکا کە هەموو شتێك راوەستێ و هەوڵ دەدا پێشی بەرەوپێشچوونمان بگرێ. ئەو هاوئاوازییانەی لە زەینمان دا هەن و زۆر جار یەکتر هەڵدەوەشێننەوە, زەینی ئێمە تووشی داماوی و بێچارەیی دەکەن.

شەش گۆشە رەنگییەکان

لە کتێبێك دا لەبارەی ئەو تاقیکردنەوانەی لەسەر مەیموونان کراون خوێندمەوە کە لێکۆڵەرەوەکان چەند شەش گۆشەیەکیان بە رەنگی سوورو, سەوزو زەرد لە نێو قەوەزی مەیموونێك دانابوو. شەش گۆشە سوورەکان بە کارەباوە بەسترابوون و مەیموونەکە دەستی لێ دابان تووشی شۆکی کارەبایی دەبوو بەڵام ئەگەر شەش گۆشەکانی دیکەی هەڵدەبچڕین خواردنی دەدۆزیەوە. مسۆگەر دەتوانن بزانن کە چ روودەدا: مەیموون زۆر زوو فێر بوو کە بە هەر قیمەتێك بووە لە دەست لێدانی شەش گۆشە سوورەکان خۆ بپارێزێ. لە تاقیکردنەوەی دواتردا, جگە لە شەش گۆشە سوورەکان, زەردەکانیش بە کارەباوە بەستران و مەیموون کە پێشتر بە خاترجەمی دەستی لێ دەدان ئەمجار بەوانیش تووشی شۆکی کارەبایی بوو. مەیموون سەری لێ شێوابوو, رەفتاری جۆرێك بوو کە دەتگوت لەمێژە تووشی خەمۆکی بووە.

گرنگ نیە بۆ ئەنجامی کارێك چەندت هەوڵ داوەو چەندت سەختی کێشاوە, لە هەر کوێ سەرکەوتن ناڕەحەتیی پێوە دیار بێ, وەختێك هەست بکەی بە سەرکەوتن ناڕەحەتییەکی پترت تووش دەبێ, وازی لێ دێنی. مەیموونەکە زوو فێر بوو کە دەست لەو شەش گۆشانە نەدا کە لە سەرەتاوە بە کارەباوە بەسترابوونەوە بەڵام وەختێك شەش گۆشە زەردەکانیش بە کارەباوە بەسترانەوە, ئەو خۆی لە دەست لێدانی هەر شەش گۆشەیەك (رەنگی هەرچیەك با) دەپاراست.

هێندێ کەس راست وا لەگەڵ خۆیان دەکەن. هێندێك لە خەڵك هەر بە یەك تاقیکردنەوە, تاقیکردنەوەیەك لە مێشکی خۆیان دا لەگەڵ ناڕەحەتی پەیوەند دەدەن, بۆ

نموونە لەگەڵ کەسێك پێوەندیی ئاشقانە دادەمەزرێنن بەڵام ئەو کەسەی بەڕاستی خۆشیان دەوێ وازیان لێ دێنێ. ئەوان تووشی شۆك و سەرسوڕمان و ناڕەحەتی دەبن و لە مێشکیان دا ئەم جۆرە پێوەندییە دروست دەکەن: عیشق یانی ناڕەحەتی. گرنگ نیە لە ژیان دا چ روو دەدا, ئەوەی لە زەینت دا تۆمار دەبێ هەر ئەوەیە کە بۆخۆت هەڵی دەبژێری و ئەتۆ ناچار نی بچیە ژێر کاریگەریی تاقیکردنەوە نێگەتیڤەکانی رابردوو. ئەگەر جارێك بە ناچاری پێوەندیت لەگەڵ کەسێك پچڕا وەك ئەوەیە کە جارێك دەستت لە شەش گۆشەیەکی سوور دابێ. بەڵام شۆکێکی کارەبایی مانای ئەوە نیە کە هەموو شەش گۆشەیەك ناڕەحەتیت بۆ پێك دێنێ. کۆتایی هەموو عیشقێك ناڕەحەتی نیە, کەوایە هاوئاوازیی نێگەتیڤ بەرتەسك بکەوە, چونکە ئەگەر وا نەبێ مێشکت خۆ لە هەموو تاقیکردنەوەیەك دەپارێزێ و ئەتۆ دەبێ نرخی نەگەیشتن بە ئامانجی یەکجاریی خۆت بدەی.

ئەگەر پێشتر ئەزموونی ناخۆشت هەبوون دەتوانی بەو جۆرە کە فێری بووی, بە کەلك وەرگرتن لە میتۆدی رێژەیی لەنێویان بەری. بەم جۆرە ئیدی لەگەڵ ئەو بیرەوەرییە ناڕەحەتی لە زەینی خۆت دا دووبارە نەکەیەوە. تەنانەت دەتوانی وشەیەکی خۆش وەبینی کە هەر جارێك ئەو یادەت کەوتەوە بیر وەپێکەنینت بخا. دەتوانی زۆر شت لە ئەزموونەکانی خۆت فێر بی. ئەم بیرەوەرییانە دەتوانن ببنە هۆی ئەوە کە پرسیاری باشتر لە خۆت بکەی. دەتوانی بێ هەستکردن بە هیچ ناڕەحەتییەك بە خۆت بڵێی: "راستە ئەودەم پێم وابوو ئەو گیروگرفتە زۆر بەئازارە, بەڵام ئەوە تەنیا ئەزموونێك بوو و ئەمن زۆر شتی لێ فێر بووم, ئیدی نامەوێ لە داهاتووش دا هەر بەهۆی تاقیکردنەوەیەك هەست بە ناڕەحەتی بکەم. هەموو شەش گۆشەکان ناڕەحەت ناکەن. ئەمن فێر بووم کە شەش گۆشەکانی دیکە دەتوانن بەسوود بن و پارێزگاریم لێ بکەن.

داخوا دەتەوێ لە شەڕی ژیان رزگار بی؟

ماوەیەك لەمەوبەر رووداوێکی سەیرم بۆ هاتەپێش. پیاوێك بەغار لە شەقام دا خۆی گەیاندمێ و گوتی: "مستەر رابینز پێم وایە تەنیا کەس کە دەتوانێ کۆمەگم بکا تۆی!

ئەمن بەڕاستی لەوە دەترسم رۆژێك بەلایەك بەسەر خۆم بێنم." گوتم: "چی؟" گوتی: "باوەڕ بکە بەڕاستیمە." گوتم: "زۆر باشە, کەوایە ئەمنیش بەڕاستیت قسە لەگەڵ دەکەم. مەبەستت چیە؟" گوتی: "لە دوو ساڵی رابردوودا چەند جارم زیان بە خۆم گەیاندوەو لەشی خۆمم ئازار داوە." گوتم: "تێ ناگەم. چۆن؟" گوتی: "لە شەش مانگی رابردوودا تووشی سی رووداوی ترۆمبیل بووم." گوتم: "باشە, تا رادەیەك سەیرە, بەلام نامومکین نیە." گوتی: "جگە لەوە چوار پێنج جار بێهۆش بووم و لە نەخۆشخانە کەوتووم. جارێکیش لە نەردیوان بەربوومەوە. رۆژێکیش لە کاتی وەرزش دا کەوتم." گوتم: "باشە, پێت وایە بۆچی ئەم رووداوانەت تووش دەبن؟" گوتی: "چونکە دەمەوێ لە شەڕی ژیان رزگار بم!"

گوتم: "باش گوێ بگرە. ئەگەر بەڕاستی دەتەویست خۆت رزگار بکەی لەمێژ بوو ئەو کارەت دەکرد. ئەمە کارێکی زۆر سادەیەو تەنیا شت کە دەیەوێ تفەنگێکی باش یان چەقۆیەکی تیژە. زۆر خێرا دەتوانی ئەو کارە بکەی. کەوایە ئەتۆ بەنیاز نی خۆت لەنێو بەری. ئەمن دڵنیام کە بەو کارانەت بەدوای قازانجێك دا دەگەڕێی. بۆخۆت چۆنی تێ دەگەی؟ بەم کارانە بەدوای چیەوەی؟" گوتی: "نازانم." گوتم: "بیر بکەوە." گوتی: "رەنگە تەنیا بمەوێ دڵنیا بم کە خەڵکی خۆشیان دەوێم." گوتم: "ها! جوانە." گوتی: "باوەڕ کەتا ئێستا بۆخۆم بیرم لەوە نەکردبۆوە." گوتم: "بڕوانە, ئەتۆ هەوڵ دەدەی خۆت بکوژی تەنیا بۆئەوەی هەست بکەی خۆشیان دەوێی. بێشك زۆر لەوەپێش ئەم کێشەیە لە زەینی تۆدا سەقامگیر بووە کە ئەگەر ئازار بەخۆت بگەیەنی و بچیە نەخۆشخانە, خەڵکی دیکە خۆشیان دەوێی, چونکە هەموو خزمان دێنە سەردانت, دەیانەوێ لەلات بن و بۆت نیگەرانن. بەلام ئەمن دەڵێم ئەمە خۆشەویستی نیە, ناچارییە. نارەحەتییە. ئەوان لە راستی دا نایانەوێ بێنە سەردانی تۆ بەلام هەست دەکەن ناچارن, چونکە ئەگەر تۆ بە تەنیا جێ بێڵن هەست بە گوناح دەکەن. ئەوان ئاشقی تۆ نین. لە راستی دا زۆر لەوان لەتۆ بێزارن."

هەوڵم دەدا ئەو ئەڵقەپێوەندییەی لە زەینی دا دروست ببوو سست بکەم و بۆ ئەم کارە نارەحەتیم بە رەفتارێکەوە بەستەوە کە هەیبوو, بە جۆرێك کە مێشکی رازی بێ سەرمەشقە کۆنەکە وەلانێ. ئێستا پێویست بوو ئەڵقەیەکی تازە دروست بکەم.

گوتم: "گوێ بگره. ئەگەر خۆشەویستیت دەوێ باشترین ڕێگا بۆ وەدەستهێنانی خۆشەویستی, خۆشەویستی کردنە. ئاشق بە! چەندی دەتەوێ خۆشیان بوێی خەڵکت خۆش بوێ. عیشق دوو سەری هەیە. چەندی خۆشەویستی بە خەڵک نیشان بدەی, ئەوانیش ئەوەندە دەدەنەوە بە تۆ. دەزانی, دۆستانی تۆ تۆیان خۆش ناوێ, تەنیا ئەوەیە ناتوانن لە شەڕی تۆ ڕزگار بن! خۆشەویستیی ڕاستەقینە شتێکی دیکەیە, تامێکی شیرنتری هەیە. ئەگەر دەتەوێ تامی عیشق بچێژی تەنیا ڕێگا ئەوەیە عیشق نیشان بدەی. ئەوەندە خۆشەویستی بدە بە خەڵکی دیکە, کە ئەگەر ئەوان دە لە سەدی بۆ تۆ بگێڕنەوە تێر خۆشەویستی بی. تەنیا بەم کارە خۆشحاڵیی ڕاستەقینەت دەست دەکەوێ. میتۆدی ئێستات بۆ وەدەستهێنانی خۆشەویستی هیچ کاریگەر نیە. ئەتۆ ئەندامی لەشی خۆت ئازار دەدەی و خەڵک ناچار دەبن بێنە سەردانت لە حاڵێك دا بەوپەڕی بێزارییەوە لە دڵی خۆیان دا دەڵێن: "خوایەگیان, چەند جاری دیکە دەیەوێ ئەم گەمەیە دووپاتە بکاتەوە؟" گەوجانەیە بەڵام قسەکانیان ڕاست و ڕەوان بە تۆ ناڵێن. ئەگەر خۆشەویستی بە خەڵك نیشان بدەی لەو ساتەوەختەدا بۆخۆت چ هەستێکت دەبێ؟" گوتی: "خۆشحاڵی." گوتم: "کەوایە هەر لەو ساتەدا ئەو هەستەی دەتەوێ وەدەستی دێنی."

ئەمن چەندین جار ئەو کارەم دووپاتە کردەوە تا توانیم ئەو پیاوە بۆ سەرمەشقێکی دیکە گرێدراو بکەم. توانیم ژیانی وی بە تەواوی بگۆڕم. ئێستا شەش مانگ تێپەڕیوەو ئەو تووشی ڕووداوی ترۆمبیل نەبووە. هەر جۆرە خۆ ئازاردانێك بە هەر شێوەیەك بێ مەبەستی وەدەستهێنانی خۆشییە. پێتان سەیرە؟ ئێمە هەمیشە هەوڵ دەدەین کارێك بکەین کە پێمان وایە بە قازانجمانەو سوودێکمان پێ دەگەیەنێ. تەنانەت ئەو کەسانە کە خۆش دەکوژن بۆ وەدەستهێنانی خۆشی ئەو کارە دەکەن. مێشکیان پێیان دەڵێ: "بە بەراورد لەگەڵ ئەم ژیانە, مردن زۆر ئاسانترە." دیارە ئەمن هەرگیز ناتوانم باوەڕ بەم دەلیلە بکەم و کەسێك پێی وابێ خۆکوشتن هۆی ناڕەحەتییە قەت خۆی ناکوژێ.

هیچ وەخت لەسەر هەڵەکانی ڕابردووت خۆت ئازار مەدە. ئەگەر هەڵەیەکت کردوە کە هەموو کارەکانتی تێك داوە, زوو ئاکام وەرمەگرە. ڕەنگە هۆیەکەی تەنیا ئەوە بێ کە ئەتۆ سەرنجی وردت نیە, لەوانەیە زەینت زۆر لەسەر کارەکەت خڕنەکەیەوە. ڕەنگە خووی

پۆزەتیڤت نەبن. کەوایە پاش هەڵەیەك کەسایەتیی خۆت وێران مەکە. متمانە بە مێشکی خۆت بکەو زەبر لە باوەڕە پۆزەتیڤەکانت مەدە.

قۆناخەکانی گـۆڕان

وەرە با جارێکی دیکە بەسەر قۆناخەکانی گۆڕان دا بچینەوە:

١ـ ئەو رەفتارەی کۆسپی سەر رێگای گەیشتن بە ئامانجەکانتە دیاری بکە.

٢ـ هەر کە ئەو رەفتارە تێکدەرەت ناسی لە خـۆت بپرسـە مەبەسـتت لـە ئـەنجامی ئـەو رەفتارە چیە؟ مێشکی من دەیەوێ بەم کارە چ قازانجێك بەمن بگەیەنێ؟ بۆ نموونە, ئەگەر دەچیە لای کەسێك کە خۆشت دەوێ تا قەراری چاوپێکەوتنی لـێ وەرگری بـەڵام لـە نـەکاو زمانت رەق دەبێ و ناتوانی تەنانەت یەك وشەش دەربڕی, چیت پـێ دەبـڕێ؟ چـی؟ شـێت بووم؟ نەخەیر. ئەمن وا تێدەگـەم مێـشکی تـۆ هـەوڵ دەدا بەرامبـەر بـەو ناڕەحەتییـە کـە بەهۆی وەرگرتنەوەی وەڵامی نێگەتیڤەوە بۆت پەیدا بـووە پارێزگاریـت لــێ بکـا. نـاتوانی بڵێـی ئیمکـانی وەرگرتنـەوەی وەڵامـی نێگـەتیڤ سـیفرە. لەلایـەکی دیکـەوە دەرکـران لـە مێشکی تۆدا بە مانای ناڕەحەتییـە, کەوایـە ئـەمن کـە ناڕەحـەتیم نـاوێ دەبـێ خـۆی لــێ بپارێزم! بـەڵام ئەگـەر مێـشکت فێـر بکـەی کـە هەرچـەند ناڕەحـەتییش بێتـە پێـشێ هـەر بەرەوپێش بچی, ئەم رەفتارە لە تۆ روو نادا.

٣ـ خۆت بگەیەنە نوختەگۆڕان تا بتـوانی بگـۆڕێی. دەزانم ئێـستا زۆر ئاسـان ئـەم کـارە دەکەی چونکە زۆر پێکەوە راهێنانمان لەسەر کردوە. لە مێشکی خۆت حاڵی بکە کە ئەگەر نەگۆڕێی ناچار دەبی لە دوارۆژدا ناڕەحەتییەکی زۆرتر بچێژی. لەگـەڵ مێـشکت قـسە بکـە, پێـی بڵـێ دەزانم هـەوڵ دەدەی کۆمـەگم بکـەی, دەزانم دەتـەوێ ئـەمن وەڵامـی نێگـەتیڤ نەبیسم, بەڵام ئەمن دەمەوێ درێژە بدەم. دەمەوێ پێی بڵێم چـەندم خـۆش دەوێ. ئەگـەر پێشنیاری من قبووڵ بکا دەتوانم کاتێکی زۆر خۆشـی لەگـەڵ رابـوێرم. ئەگـەر وەڵامەکـەش نێگەتیڤ بێ, کەمێك جێی ناڕەحەتییە, بەڵام هـیچ سـەرکەوتنێك بـێ ناڕەحـەتی بەدەسـت نایە. ئەو قسانەی دەتەوێ بە مێشکی خۆتیان بسەلمێنی لەسەر کاغەز بنووسە. هەموو ئەو ناڕەحەتییانە کە قەرارە بە نەگۆڕان هەستیان پێ بکـەی و ئـەو خۆشـحاڵییەی بـەو گۆڕانـە دەستت دەکەوێ یادداشت بکە.

٤ـ سەرمەشقە کۆنەکە بشکێنە. زۆر ڕێگا بۆ ئەم کارە هەن. بەڵام دەزانم شێوەی ڕێژەیی بۆ تۆ ئاسانترو دڵگیرترە چونکە چەند جار پێکەوە تاقیمان کردۆتەوەو ئەتۆ ئێستا لە ئەنجامدانی دا تەواو کارامەی. بۆ ئەم کارە خۆت لە حاڵەتێك دا بێنە بەرچاو کە خەریکی کارێکی کە دەتوانێ زەبر لە پێوەندییەکانت, کارەکەت یان سەرکەوتنت بدا. بۆ وێنە خۆت لە حاڵەتێك دا ببینە کە لە کەسێکی خۆشت دەوێ نیزیك دەبیەوە کەچی قسەت بۆ ناکرێ و هەست بە تەنگەنەفەسی دەکەی. کلیلی وەستانی سەرمەشقە کۆنەکە, ئەنجامدانی کارێکە کە مێشکت بە هیچ جۆر چاوەڕوانی ناکا. بۆ نموونە دروستکردنی حاڵەتێکی سەیرو پێکەنین بزوێن بە خێراترین جموجۆڵ. بە دووپاتە کردنەوەی ئەم میتۆدە سەرمەشقە کۆنەکە بە تەواوی لەنێو دەچێ.

٥ـ ئێستا بەرنامەیەکی تازە بدە بە کامپیوتەری مێشکت و خۆت بۆ ئەنجامدانی گرێدراو بکە. بڵێ چۆن؟ خۆت لە هەل و مەرجی دڵخواز دا بێنە بەرچاو و ئەو خۆشییەی لەوەڕا پەیدا دەبێ هەست پێ بکە. ئەم دیمەنەت هەمیشە لە زەین دا هەبێ و هەموو ڕۆژێ بەسەری دا بچۆوە. بەم جۆرە مێشکت فێر دەکەی باوەڕ بکا ناڕەحەتی بەرهەمی نەکردنی ئەم کارەیەو خۆشی بە ئەنجامدانی وەدەست دێ.

ئەگەر کارێك دەکەی کە لە درێژخایەن دا زەبرت لێ دەدا, دڵنیابە لە ئەنجامدانی قازانجێکی کاتیت پێ دەبڕێ. هەستێکی خەراپت نەبێ. بە خۆت مەڵێ: "خوایەگیان, مێشکی من توانای دیتنی دواڕۆژو دانی بڕیاری دروستی نیە. کەوایە ئەمن هیچ کاتێك سەرناکەوم." متمانە بە مێشکی خۆت بکە, ئەو هەمیشە لە غەمی پاراستنی تۆ دایەو هەر ئەوەندە بەسە ئەو سەرمەشقەی پێشتر باوەڕی پێ کردوە بگۆڕی. بەو ئاسانییە.

مایکل ئابراین قارەمانی غاردانی پێشبڕکێیەکانی ئولەمپیکی ١٩٨٤ یەکێك لە هاتوچۆکەرانی لای من بوو. ئەم لاوە چاردە ساڵ لە تەمەنی خۆی بۆ خۆئامادەکردن بۆ قارەمانەتیی ئولەمپیك تەرخان کردبوو. بەڵام دووسێ حەوتوو پێش ئولەمپیك زۆر گۆڕابوو. لە ڕاهێنان دا ئامادە نەدەبوو, کە ئامادەش دەبوو بە دڵ و بە گیان خەریکی ڕاهێنان نەدەبوو, لە ڕاستی دا خەریك بوو بە دەستی خۆی سەرکەوتنی خۆی دەناشت. کەس نەیدەزانی بۆچی و هەربۆیەش بوو کە هاتە لای من.

یەکەمین پرسیار کە بە زەینم دا هات ئەوە بوو کە مایکل لەم ڕێگایەدا چ سوودێکی پـێ دەبڕێ. بەو پرسـیارانە کـە لـە مـایکلم کـردن بـۆم دەرکـەوت کـە ئـەو هـەم لـە سـەرکەوتن دەترسێ و هەم لە شکان، ئـەویش بـە جۆرێـك کـە جێـی بـاوەڕ نـەبێ. ئـەو لەلایـەك فکـری دەکردەوە کە ئەمن چاردە ساڵ لە تەمەنم سـەرفی سـەرکەوتن لـەم کـارەدا کـردوەو ئێـستا نایەڵم ئەم سەرکەوتنەم لە دەست بچێ، کەچی لەلایەکی دیکە لەگەڵ ئەو هەموو تەقەلایـە، ئیمکانی شکانیش هەبوو. ئەگەر بشکابایە لە رادەبەدەر ناڕەحـەت دەبـوو. مێـشکی وی لـە هەڵبژاردن دا سەری لـێ شێوابوو، بۆیە پێی باشتر بوو هیچ نەکا. راست وەك مەیموونەکەی نێو قەوەز. مێشکی مایکل دەیگوت: "خوایـەگیان، ئەگـەر تێبـشکێم دوچـاری ئـازار دێـم و گەیشتن بە سەرکەوتنیش زۆر دژوارە. کەوایە با هەموو شتێك وەلا بنـێم." باشـە ئـەمن وام کرد ئەو ترسی خۆی هەر بەو میتۆدە کە ئەتۆ فێری بووی بەرتەسك بکاتەوەو بۆ کـۆنترۆڵی هەستەکانی لە هێندێ بنەمای سەرەتایی کۆمەگ وەرگرێ، و سەرەنجام توانی لە ئولەمپیك دا ببێتە خاوەنی میداڵی زێڕین.

قۆناخەکانی سەرکەوتنی مایکل بە کورتی ئەمانە بوون:

١ـ بڕیاری دا.

٢ـ خۆی گەیانـدە نوختـەگۆڕان. ئـەمن داوام لــێ کـرد لـە مێـشکی خـۆی دا ناڕەحـەتی لەگەڵ شێلگیر نەبوونی راهێنانەکانی و خۆشیی زۆریش لەگەڵ راهێنـانی بـەردەوام پێکـەوە ببەستێ.

٣ـ بە بەرنامە دانانی بەردەوامی مێشکی، توانی خۆی بۆ راهێنان و سـەرکەوتن گرێـدراو بکا.

ئەگەر فێر بی مێشکی خۆت کۆنترۆڵ بکـەی تـێ دەگـەی چ توانایـەکی گـەورەی هەیـە. کەوایە بۆ راهێنانی ئەمڕۆ دەفتەری سەرکەوتنی خۆت ئامادە بکە. پاشان باش بیر بکـەوەو وەبیر خۆت بێنەوە لە چ کاتگەلێکی ژیانـت دا بـە ئەنقەسـت رەوتـی باشـی کارەکانـت تێـك داوە. چ کارگــەلێکی هەڵــەت بــە ئەنقەســت کــردوە کــە بوونــە هــۆی ئــەوەی تــەواوی زەحمەتەکانت بە فیڕۆ بچن. بۆ نموونە داخوا رێ کەوتوە لەگـەڵ یـەکێك پێوەندییـەکی زۆر

باش و ئاشقانەت هەبێ بەڵام لە نەکاو ڕۆژێك لە دڵی خۆت دا بڵێی: "خوای گەورە! ئەگەر ئەو بەجێم بهێڵێ چ ڕوو دەدا؟ دیارە ئەمن ئازارێکی زۆر دەچێژم. کەوایە باشترە وازی لێ بێنم." پاشان هەر جۆرە ئۆگرییەك کە بۆ تێکدانی کارەکانت هەستت پێ کردوە, بێنەوەبیرو لە دەفتەرەکەت دا یادداشتی بکە. بەڵام لەبیرت بێ کە لە باوەڕی کەسایەتیی خۆتەوە هەستێکی خەراپت نەبێ. مێشکی تۆ تەنیا لە هەوڵی ئەوە دایە خۆشیت بۆ دابین بکاو هەر کارێك دەیکا بە مەبەستی پارێزگاری لە تۆیە چونکە پێی وایە ئەم کارە بە قازانجی تۆیە, هەرچەند تەنیا بۆ ماوەیەکی کورتیش تۆ لەو ناڕەحەتییە بپارێزێ. تەنیا دەبێ فێری بکەی کە بۆ پارێزگاری لە تۆ میتۆدێکی موناسیب هەڵبژێرێ.

ئێستا کە هەڵە بە ئەنقەستەکانی خۆتت ناسی, بۆ لەنێوبردنیان خۆت بگەیەنە نوختەگۆڕان. کارێك بکە مێشکت باوەڕ بکا کە پێویستیت بەم گۆڕانە هەیەو بۆ ئەم کارەش لە نووسین کۆمەگ وەرگرە. دوو پێرستی درێژ لەو ناڕەحەتییانە کە لە ئاکامی نەگۆڕان دا هەستیان پێ دەکەی و لەو خۆشییانە کە بە ئەنجامدانی ئەو گۆڕینە بەدەستیان دێنی, بە هەموو وردەکارییەکەوە بنووسە.

ئێستا بە ئاسانی لە میتۆدی ڕێژەیی کەلك وەرگرە تا سەرمەشقە کۆنەکەی نێو مێشکت لەکار بخەی. ئەم شێوەیە بەڕاستی سادەیەو ئەتۆ ئێستا لە ئەنجامدانی دا کارامەیی پێویستت بەدەست هێناوە. بیرەوەریی هەڵەکانت بێنەوە بەرچاو و فیلمێکی سەیرو پێکەنین بزوێنی لێ ساز بکە. تەنانەت ئەو فیلمە بکە بە کارتۆن و ئەوەندەی پاش و پێش پێ بکە تا C.Dی بیرەوەرییەکانت تەواو بړووشێ و لەکار بکەوێ.

ئێستا لە دواهەنگاو دا بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن, سەرمەشق و بەرنامەیەکی تازە بدە بە مێشك و بۆ کاریگەرکردنی سەرکەوتنی خۆت بێنە بەرچاو. خۆت لە دڵخوازترین حاڵەت دا وێنە بگرەو هەموو ڕۆژێ تەماشای ئەو فیلمە بکە. لەزەتی سەرکەوتن پێش وەدەستهێنانی بچێژە.

هـەموو خـەڵك ئـارەزووی متمانەبـەخۆبوون دەکـەن. وەختێـك لێیـان دەپرسـی بۆچـی سەرناکەون, دەڵێن: "ئەمن بـەڕادەی پێویست متمانـەم بـەخۆم نیـە." بـاش گـوێ بگـرە. متمانەبەخۆبوون شتێك نیە لە دوکانان بفرۆشرێ. ئەتۆ دەبێ بۆخۆت متمانە بـەخۆبوون لـە خۆت دا دروست بکەی. متمانە بەخۆبوون شـتێك نیـە جگـە لـە هەسـتکردن بـە توانـا. ئـەم هەستە هەمیـشەیی نیـە. تـا ئێـستا کەسـم نـەدیوە هەمیـشە هەسـت بـە توانـا بکـا, بـەڵام سەرکەوتووترین کەس ئەو کەسەیە بتوانێ ئەم هەستە لەوکاتەدا کە پێویستیی پێیـەتی لـە خۆی دا پێك بێنێ.

لەبیرت نەچێ هەستی باوەڕبەخۆبوون شتێك نیـە جگـە لـە حاڵـەتێکی فکـری و لەشـیی خۆت و ئەتۆ وەك هەموو هەسـتێکی دیکـە دەتـوانی بیگـۆڕی یـان لـە وەخـتی پێویـست دا دروستی بکەی. گرنگ نیە لە دەوروبـەرتان چ رووی داوە. ئـەم هەسـتە هـەر کاتێـك بتـەوێ لەبەردەستت دایە.

بۆ پێکهێنانی هەستی متمانەبەخۆبوون سـێ شـێوە هـەن کـە دەتـوانرێ هـەموو کاتێـك بەهرەیان لـێ وەرگیرێ:

١ـ ئـەم شـێوەیە بـاش دەناسـی و پێـشتر کـەلکت لـێ وەرگرتـوە. **کـەلك وەرگـرتن لـە ئامرازی لەش**. حەتمـەن لەبیرتـە کـە هـەر هەسـتێکی تـا ئێـستا بووتـە ـ تـرس, تـووڕەیی, سەرنج, خەمۆکی یـان خۆشـحاڵی ـ بەرهـەمی جـۆری بـەکاربردنی لەشـی خۆتـە. تـەنیا بـە جموجۆڵـە کـە دەتـوانی هەسـتێك لـە خـۆت دا پێـك بـێنی: جـۆری هەناسـەدان, حاڵـەتی دەموچاو, شێوەی بەڕێ دا ڕۆیشتن یان راوەسـتان و جـۆری بزوانـدنی ئەندامـەکانی لەشـت هەموویان لەو هەستەدا کە ئێستا هەتە کاریگەرن. کەوایـە ئەگـەر متمانـەت بـە خـۆت نیـە, خێراترین شێوە بۆ پێکهێنانی ئەم هەستە گۆڕینی حاڵەتی لەشتە.

بەشـێك لـە سـیمیناری سـەرکەوتنی بێسـنوور بـۆ لـەنێوبردنی تـرس تـەرخان کـراوە. ئامانجی ئێمە ئەوەیە نیشان بدەین کە چۆن دەتوانی هەر ترسێك لـە دەمەسـاتێك دا لـەنێو بەری و بۆ ئەم کارە لە کۆتایی سیمینارەکەدا بە پێی پێخواسی بەسەر بەسـتێنێکی ئـاگردا دەرۆین. دەپرسی چۆن؟ شێوەی کارەکەم ئەمەیە کە داوا لە بەشداران دەکەم لەشـیان بـە

جۆرێك كە رەنگە تا ئێستا تاقییـان نەكردبێتـەوە, ببزێـون. داخـوا لەبیرتـە؟ لـە باسـەكانی پێشوودا بە درێژی لەم بارەیەوە خوێندتەوە. هەسـتی خـەراپ بـەهۆی جوولـەی خەراپـەوە دروست دەبێ. ئەو شێوەیەكە لەشی خـۆتی پـێ دەبزێـوی, جـۆری هەناسـەدانت, حاڵـەتی دەموچاو و شكڵی راوەستانت دەسبەجێ شـوێن لەسـەر هەسـت و بیركردنـەوەت دادەنـێن. بۆیە ئەگـەر پێویـستیت بـە متمانەبـەخۆبوون هەیـە دەبـێ بـەجۆرێك بجووڵێیـەوە كـە ئـەم متمانەیە دروست بكەی. لە راستی دا خۆت لە چەماوەی تواناتادا بگەیەنیە دە یان زیاتر.

ئەمن لە بەشداران داوا دەكەم بەرەو ئاگر برۆن. زۆربەیان دەڵـێن: "ئـۆی, خوایـەگیان! پێم وا نیە بتوانم ئەم كـارە بكـەم!" و ئـەمن دەڵـێم: "ئـەمنیش ئەگـەر بـەو راوێـژەم قـسە كردبایە حەتمەن نەم دەتوانی وا دابنێم كە دەتوانم ئەم كارە ئـەنجام بـدەم. راسـت بـەوە! هەناسـەی قـووڵ و قـایم هەڵكێـشە! قـووڵترو قـایمتر! و بـە هـەموو توانـا هەناسـە بـدە دەرەوە." دەمەوێ بڵێی: "دەتوانم!" هێندێك دەڵێن: "ئۆی, نا." بـەڵام ئـەمن دەنـەڕێنم: "بڵێ دەتوانم! دووبارە بڵێ, دەتوانم!" و زۆری پێ ناچێ كە ئـەوان توانایـەكی ئـەولاتر لـە باوەڕی خۆیان هەست پێ دەكەن و ئەمن دەڵێم: "برۆ پێش!" و هەموویان پێكەوە بەسەر ئاگرەكەدا دەڕۆن. رەنگە وەك شێتی بێتە بەرچاو, بەڵام ئەم میتـۆدە متمانەبـەخۆبوونێكی باوەڕپێنەكراو پێك دێنێ. ئەو كەسانەی ساتێك پێش ئێستا لە ئاگر دەترسان ئێستا بـاوەڕ بەخۆبوونی پێویستیان هەیە بۆئەوەی بە پێخواسی بەسەر ئـاوردا بـڕۆن و ئـەم جیاوازییـە, تەنیا بە گـۆڕینی بیركردنـەوەو هەسـتی وان و بـە كۆمـەگی گـۆڕینی شـێوەكانی جووڵانـدنی لەشیان بەدەست هاتوە.

ئەمن لە تەواوی سـیمینارەكانم دا, لـە هـەموو لەشـم بـۆ قـسەكردن كۆمـەگ وەردەگـرم چونكە ئەگەر قەرار بایە نووسینەكانم بە تەنیایی ئەو توانایەیان هەبێ, ئەوانم بە شووشەوە دەدا تا هەموو كەس بیان خوێنێتەوە, بـەڵام ئـەمن بـەو حاڵەتانـە كـە بەخۆیانـەوە دەگـرم هەستی باوەڕ بەخۆبوون لـە خـەڵكی دیكـەدا پێك دێنم. ئـەتۆ دەتـوانی دڵنیـا بـی كـە بـە كۆمەگی لەشت بە هەر ئاكامێك بتـەوێ دەگـەی. وەختێـك كەسـانی متمانەبـەخۆ دەبـینی, تەنانەت بێئەوەی یەك وشـە لـە زاریـان بێتـەدەر هەسـت دەكـەی متمانـەیان بـەخۆ هەیـە. وانیە؟ لە راستی دا رەفتارو جموجۆڵیان لەگەڵ تۆ قسە دەكا. جۆری قـسەكردن بـە چـاكی نیشاندەری متمانەبەخۆبوون یان بێ متمانەییە.

ئەگەر لە سیمینارەکانم بەم جۆرە دەست بە قسە بکەم: "ئم... ئم... ئەمن... ناوم... توونی رابینزەو... ئم... دەمەوێ لە چەند رۆژی داهاتوودا لەگەڵ ئێوە بم و... ئم..." ئێوە دەتوانن متمانە بە قسەکانم بکەن؟ رەنگە بڵێن: "خوایە, کەنگێ لە دەستی ئەم کابرایە نەجاتم دەبێ؟!" یان "لێرە چ باسە؟ کابرایەکی ئالوودەیان هێناوە قسە بۆ خەڵك بکا؟" بەم جۆرە قسەکردنە ئەمن بە هیچ جۆر ناتوانم پێوەندیتان لەگەڵ دامەزرێنم.

توانای من لە سیمینارەکانم دا بەوەیە کە متمانەم بە ئاکامەکانیان هەیە. ئەگەر وا نەبایە ئەتۆ ئێستا خەریکی خوێندنەوەی ئەم دێرانە نەدەبووی. بەڵام هەمیشە وا نیە. ئەمن ناتوانم هەمیشە لەو ئاکامەی بەدەستی دێنم دڵنیا بم. داخوا ئەتۆش کەوتوویە هەل و مەرجێکی واوە؟ ئەمن لەو جۆرە وەختانەدا جۆرێك رەفتار دەکەم کە دەڵێی دەزانم لە داهاتوودا چ دەبێ. ئەم میتۆدە شێوەیەکی زۆر موناسیبە. رەنگە بڵێی خۆ ئەمن ناتوانم ئاگام لە داهاتوو بێ. بەڵام دەبێ بزانی ئەگەر لە ئاکامی کارەکەت دڵنیا بی دەتوانی لێوەشاوەیی خۆت نیشان بدەی. بەڵام ئەگەر لێوەشاوە بی و متمانەت بەخۆت نەبێ هیچ کات سەرناکەوی. هەموو وەختێك لە جیهان دا کەسانی شیاو و لێوەشاوە هەن کە تەنیا بەهۆی متمانە بەخۆنەبوون لە ژیانیان دا بەقەدەر نووکی دەرزی سەرکەوتوو نابن. ئەوەی بە تۆی پێشنیار دەکەم شوێنەوارێکی نائاسایی لە بەدەستهێنانی متمانەبەخۆبوون دا هەیە, کەوایە بەکاری بەرە تا فێر بی بە لێوەشاوەیی و توانای خۆت بگەیە ئاکامێك کە پێویستیت پێی هەیە.

هەرچەندی باوەڕبەخۆبوونت پتر دەست کەوێ لەوەی بەدەستی دێنی سەرت سوڕ دەمێنێ. کەوابوو تاقی بکەوە. هەوڵ بدە لەشت بخەیە حاڵەتێکەوە کە دڵنیاییت پێ دەبەخشێ. بڵێ چۆن؟ هەر ئێستا راست بەوە. مەیکە تەمبەڵی! هەست بکە ئەمن لەوێم. هەناسەی قووڵ و درێژ هەڵکێشە. قووڵتریش. ئێستا باش فکر بکەوەو یەکێك لەو کارانە کە بەباشی لەدەستت هاتوون وەبیر خۆت بێنەوە. هەر کارێك, هەرچەندیش لەبەرچاو چووك و بێبایەخ. ئێستا راست وەك ئەو کاتە دەجووڵایەوە بجووڵێوە. حاڵەتی دەموچاوت راست وەك ئەو وەخت لێ بکە. لە هەر بارێکەوە پێت خۆشە دەست بکە بە قسە. دەستەکانت بجووڵێنە. وشەکان بە متمانەی تەواوەوەو بە قایمی دەربڕە. لەبیرت بێ ئەو شێوەیەی

قسەی پێ دەکەی لەو هەستەی لە لایەنی بەرامبەرت دا پێکی دێنی زۆر کاریگەرە, کەوایە بەڕاوێژی کەسێك قسە بکە کە باوەڕی تەواوی بە قسەکانی خۆی هەیە. لە وجوودی خۆت دا هەست بە توانا بکە. گرنگ نیە قسەکانت چەند سەرنج ڕاکێش و دڵچەسپن, ڕاوێژی دەنگی تۆ دیاری دەکا داخوا ئامادەبووان گوێی لێ دەگرن یان نا.

بە جووڵەی لەشی خۆت دەتوانی ئەو باوەڕبەخۆبوونەی پێویستتە بەدەست بێنی. لەش ئامرازێکی نائاساییە. دەتوانی بە کۆمەگی وی لە یەك لەحزەدا هەستی خۆت بگۆڕی و لە نارەحەتییەوە بگەیە خۆشی و لە ترسەوە دەستت بە هێزو توانا ڕابگا. گرنگ نیە چەند لەحزە پێش ئێستا چ هەستێکت بووە. ئەگەر دەتەوێ متمانەبەخۆبوونت لە دەست بچێ شل و ول بجووڵێوەو بەبێ وازی قسە بکە. لە ماوەیەکی کورت دا نەك هەر هەست بەداهێزان دەکەی بەڵکوو ڕاست دەگەیە ئەو ئاکامە کە ناتوانی هیچ کارێك بکەی. ئەم بنەمایەت لەبیر بمێنێ: بە وەکارخستنی لەشت دەتوانی خۆت بخەیە حاڵەتێکەوە کە هەست بە تواناو متمانەبەخۆبوون بکەی. گرنگ نیە پێشتر چیت بەسەر هاتوە, گرنگ نیە هەل و مەرجت چەند دژوارە, گرنگ نیە وەزعەکە چەند سامناك دێتەبەرچاو, دەتوانی متمانەت بە خۆت هەبێ.

هیچ کاتێك بە خۆت مەڵێ ئەمن بە ڕادەی پێویست متمانەم بە خۆم نیە. ئەگەر هەست دەکەی متمانەت بە خۆت نیە دەبێ بزانی متمانەبەخۆبوون شتێك نیە کەسێك لە پاکەتێکی سەرداخراودا پێشکێشت بکا یان پێشتر بووتەو ئێستا لە دەستت داوە. برواپەخۆبوون دەبێ بۆخۆت لە خۆتی دا پێك بێنی. بەشێوەی قسەکردنت, جموجۆڵت یان حاڵەتی دەموچاوت.

٢ـ خرکردنەوەی فکری خۆت کۆنترۆڵ بکە. لەبیرت بێ کە فکری خۆت لەسەر هەرچی خڕ بکەیەوە هەر ئەو هەستەت دەبێ. کەوایە ئەگەر هەمیشە بیر لەوە بکەیەوە کە بۆچی وەزع وەك ئەتۆ دەتەوێ ناڕواتەپێش, بێگومان ناتوانی متمانەت بەخۆت هەبێ.

پێشتریش گوتبوومان کە هەرچی فکری لەسەر خڕ بکەیەوە ئەوت دەست دەکەوێ. ئەگەر هەمیشە تەواوی فکرت لەسەر ئەو کارانە خڕ بکەیەوە کە بۆت نەکراون و ئەو نارەحەتییە زۆرە کە لەوەڕا پەیدا بووە لە خۆت دا زیندوو بکەیەوە, زۆر زوو هەستی

پێشگۆیی نێگەتیڤ بەدەست دێنی. دەزانی پێشگۆیی نێگەتیڤ چیە؟ با نموونەیەکی سادە بێنمەوە:

حەتمەن بۆ تۆش هاتۆتەپێش کە پێش دەست پێکردنی کارێك دڵنیا بی پێشهاتێکی ناخۆش روو دەداو راست واش دەرچووبێ. ئەم مەسەلەیە هیچ پێوەندیی بە شتی ئەودیو سروشتەوە نیە. ئەوەی دەبێتە هۆی ئەو پێشهاتە ناخۆشە, ئەو کارانەن کە بێ ئەوەی بە خۆت بزانی بۆ ئامادەکردنی هەل و مەرجی ئەو رووداوە ئەنجامیان دەدەی. بۆخۆت تاقی بکەوە. تکایە لەبارەی شتێکەوە بیر بکەوە کە بەڕاستی دەتەوێ لە داهاتوودا رووبدا. هەر شتێك کە پێت خۆشە بیکەی یان بۆت بێتەپێش, شتێك کە هێشتا رووی نەداوەو ئارەزوو دەکەی رووبدا. چ هەستێکت هەیە؟ زۆر باشە, ئێستا لەو حاڵەتە وەرە دەرێ و بە جۆرێك بیر لەو مەسەلەیە بکەوە کە وا بزانە دڵنیای روو دەدا. دەمەوێ بە تەواوی دڵنیا بی کە پێشهاتێکی وا روو دەدا.

باش لەو دیمەنانە ورد بەوە کە لە مێشکت دا نەخش دەبەستن. لەگەڵ جاری پێشوو چ جیاوازییەکیان هەیە؟ داخوا گۆڕانێك لە حاڵەتی لەشت دا هەست پێ دەکەی؟ وا تێ دەگەم وەڵامەکەت پۆزەتیڤە.

وەختێك لە خەڵك دەپرسم کاتێك هیوادارن شتێك روو بدا لەگەڵ ئەو کاتەی دڵنیان روو دەدا چ جیاوازییەکی هەیە, دەڵێن: "باشە, ئەمن بۆم دەرکەوتوە ئەوکاتەی تەنیا ئارەزووم دەرکرد دیمەنی داهاتوو هێشتا تاریك و لێڵ بوو." هێندێك کەس دەڵێن دیمەنەکانی نێو مێشکیان خۆڵەمێشی یان رەش و سپی بوون, یان بە هێنانەبەرچاوی داهاتوو دوو دیمەنیان لە مێشك دا هەبوون, تەنیا یەك دیمەنیان لەبەرچاو بوو: دیمەنی سەرکەوتن. سەرنج ڕاکێشە یان نا؟

وەختێك ئیمانت بە روودانی پێشهاتێك هەیە بە تەواوی فکری تۆ رووی لەو دەبێ و چونکە یەقینت هەیە دێتەدی هەست بە بروابەخۆبوون دەکەی. وەختێك ئیمانت هەیە پێشهاتێك روو دەدا بەخۆت نیە زەمینە بۆ رووداناکەی پێك دێنی. زۆربەی خەڵك دەڵێن وەختێك تەنیا ئومێدم هەبوو چالاك نەبووم بەڵام وەختێك دڵنیا بووم روو دەدا تەنیا چاوەڕێی روودانی پێشهاتەکە نەبووم بەڵکە بۆخۆم دەستبەکار بووم. داخوا شتێکی وا

لەبارەی تۆشەوە راستە؟ هەرچەند زیاتر فکری لەسەر خڕ بکەیەوە ئیمکانی رووداوەکەی زیاتر دەکەی, چونکە مێشکت هاوئاوازیی جۆراوجۆر بەرقەرار دەکا. مێشك دەڵێ ئەمە پێشهاتێکە کە حەتمەن روو دەداو ئەگەر ئەمن ئەم کارانە بکەم چێژێکی زیاتر لە ژیان وەردەگرم. راست وەك ئەوەیە کە بۆ گەیشتن بە شوێنێك کە لێت روونە, ئەتۆ دەبێ رێگایەك ببڕی. گەیشتن بە شوێنی مەبەست حەتمییەو تەنیا کارێك کە دەبێ بیکەی بڕینی جادەکەیە.

ئەوکاتەی تەنیا هیواداری ئەو پێشهاتە روو بدا, مێشك نازانێ دەبێ چ بکا. هەست بە دڵنیایی ناکا, بەڵام ئەگەر یەقینت هەبێ, بە هەموو وجوودتەوە لەسەر ئەو کارە ساغ دەبیەوە. مێشکیش دەڵێ ئاکامەکە دیارە. ئەمن هەر ئەوەندەم لەسەرە بەدوایەوە بم, متمانەبەخۆبوونت لەسەرێیەو هەست دەکەی پڕی لە وزەو توانا.

کەوابێ دەبێ بەسەر خڕکردنەوەی فکری خۆت دا زاڵ بی, بەڵام چۆن؟ گوتمان کە بۆ ئەم کارە دەبێ پرسیار بکەی. خڕبوونەوەی فکری تۆ ئەو پرسیارانە دیاریی دەکا کە لە خۆتیان دەکەی. دیارە خەڵکی گومانپەروەریش زۆر پرسیار دەکەن بەڵام پرسیارەکانی وان عادەتەن بەم جۆرەن: "داخوا بەڕاستی دەتوانم ببمە هۆی گۆڕانی ئەم وەزعە؟"

ئەم جۆرە پرسیارانە هیچ کۆمەگێك بە تۆ ناکەن بەڵکە بە پێچەوانە بە دروستکردنی شك و گومان زەبر لە بڕوابەخۆبوونت دەدەن. باشتر وایە لە خۆت بپرسی: "باشترین شێوە بۆ ئەنجامی ئەو کارە کامەیە؟" بەم پرسیارە دەتوانی دڵنیا بی کە بەو ئامانجە دەگەی و باشترین و کورتترین رێگا هەڵدەبژێری. جگە لەوە, لە درێژەی رێگادا چێژ لە رێبازەکەش وەردەگری. کەوایە بە پرسیارەکانی خۆت دەتوانی ئەو پێش زەمینەیە دروست بکەی کە ئەم کارە کردەنییەو دەبێتە هۆی ئەوە متمانەت بەخۆت هەبێ, چونکە پێت وایە کە: "قەرارە ئەوەی چاوەڕوانی دەکەم روو بدا, کەوابێ دەتوانم بە دڵنیاییيەوە کارەکەم دەست پێ بکەم." بەڵام ئەگەر پرسیاری تۆ ئەو هەستە دروست بکا کە لەوانەیە ئەم کارە جێبەجێ نەکرێ یان نامومکین بێ, ئەتۆ متمانەبەخۆبوون لە دەست دەدەی. داخوا بەم جۆرە روانینەوە دەتوانی وەدوای ئەم کارە بکەوی؟

٣ــ سێیەمین میتۆد بۆ دروستکردنی هەستی باوەڕ بەخۆبوون, گۆڕینی باوەڕە بنەڕەتییەکانتە. پێشتر بە درێژی لەبارەی چۆنیەتیی ئەم کارەوە قسەمان کردوە. ئەگەر

باوەڕت وا بێ کە تەنیا لەو کارانەدا کە پێشتر کردووتن و ئاکامت لێ وەرگرتوون دەتوانی لە بەرهەمی کارەکەت دڵنیا بی, ژمارەی ئەو کارانە کە لە ئەنجامدانیان دا هەست بە متمانەبەخۆبوون دەکەی زۆر بەرتەسك دەبێ.

هێندێك دەڵێن: باشە, چۆن دەتوانم دڵنیا بم لەم کارەدا سەردەکەوم و بە ئاکامێك دەگەم کە تا ئێستا بەدەستم نەهێناوە؟" ئەمن بۆخۆم لە ئەنجامدانی هەر کارێك دا, تەنانەت ئەو کارانەش کە پێشتر نەم کردوون تەواو لە ئاکامی کارەکەم دڵنیام و دەزانم بە یەقین سەرکەوتوو دەبم, چونکە باوەڕم وایە هەر کارێك لە فکری مرۆڤ دا جێی بێتەوە کردەنییەو ئەمن دەتوانم ئەنجامی بدەم. ئەمن ئیمانم هەیە کە ئەگەر خۆم بۆ ئەنجامدانی کارێك بە بەرعۆدە بزانم, حەتمەن ڕێگایەك بۆ سەرکەوتن دەدۆزمەوە, گرنگ نیە هەل و مەرج چەندە سەخت و دژوار دێتەبەرچاو. ئەگەر بزانم پێش من تەنیا یەك کەسیش ئەم کارەی ئەنجام داوە, ئەنجامی ئەم کارە لە توانای خۆم دا دەبینم. حاڵەتێکی وا ڕێگام پێ دەدا متمانەبەخۆبوونم بپارێزم و بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەم بەهرەی لێ وەرگرم.

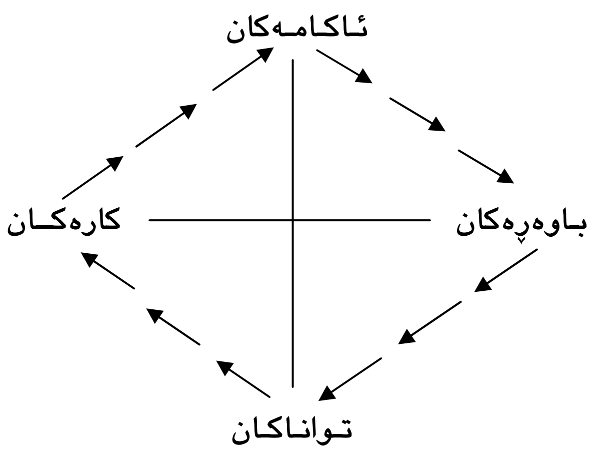
باش فکر بکەوە, هەر شارەزاییەك ئێستا هەتەو هەر کارێك ئەمڕۆ بە ئاسانی ئەنجامی دەدەی, ڕۆژێك بۆ یەکەم جار تاقیت کردۆتەوە. وەختێك, ئەم کارەشت بۆ یەکەم جار دەست پێ کردبوو, کەوایە بۆچی لە ئەنجامدانی کارە تازەکان دا تووشی گومان و دوودڵی دەبی؟ ئەمن دڵنیام لە هەموو کارێك دا سەردەکەوم چونکە بەخۆم دەڵێم: "بڕوانە, ئەگەر هەموو شتێك بەو جۆرەی دەتەوێ نەچێتەپێش حەتمەن شتێك فێر دەبی و هەر ئەمە دەبێتە هۆی هەستکردن بە خۆشی و سەرکەوتن. چونکە فێربوون دەبێتە هۆی ئەوە لە دواڕۆژدا باشتر کار بکەی."

جغزی سەرکەوتن

فێربە متمانەبەخۆبوون بە هەر شێوەیەك بپارێزی. چونکە زۆربەی وەخت پێویستیت پێی هەیە. زۆر کەس لەمن دەپرسن پیاو چۆن دەتوانێ هەموو دەمێك متمانەی بە خۆی هەبێ. ئەمن بۆ ئەو کارە شێوەیەکی سادەم هەیە کە ناوم ناوە **جغزی سەرکەوتن**. لەم جغزەدا بە چاکی دەکرێ روون بکرێتەوە کە بۆچی هێندێك سەرکەوتوون و ژمارەیەك

ناسەرکەوتوو. بۆچی دەوڵەمەندان, دەوڵەمەندتر دەبن و هەژاران, هەژارتر دەبن, سامان نەك بە مانای هەبوونی دراو, بەڵکوو دەوڵەمەند بوون, لەباری هەست, فکری, پێوەندی, رووحی, مەعنەوی و لەشییەوە.

تەگەری سەرکەوتن لێرەدا دەبینی:



چوار چەمکی بنەڕەتی لە دیاریکردنی چۆنیەتیی ژیان دا, رۆڵێکی گرنگیان هەیە: تواناکان یان پوتانسیەلی دەروونی, کارەکانی مرۆڤ, ئەو ئاکامانەی بەدەستیان دێنی و باوەڕەکانی.

دەبینی کە ئەو چوار چەمکە بە چەند سەرە پەیکان بە خەتی ئەقرەبەکانی سەعات دا پێکەوە پەیوەند دراون. ئەم حەرەکەتە بەردەوام لە کاردایە, وایە پوتانسیەل رێخۆشکەری کارەکانمانە, باشە, پوتانسیەلی هەرکەس چەندە؟

بە باوەڕی من بێ برانەوە. هیچ کام لە ئێمە لە پوتانسیەلی راستەقینەی دەروونمان تەنانەت نیزیکیش نابینەوە. ئەگەر بتوانین لەو پوتانسیەلەی هەمانە زۆرترین بەهرە وەرگرین, باشترین کار دەکرێن.

لە جغزی دواتر دا کارەکان دەبینن. بۆ سەرکەوتن تێکۆشان و کار پێویستن. بە هەوڵ و تێکۆشانە کە لە ریزبەندیی جغزەکەمان دا دەگەینە ئاکامی سەرکەوتوو, بەڵام ئەمە بە

تەنیا بەس نیە. زۆر کەس هەن کە زۆر هەوڵ دەدەن بەڵام دیسان ئاکامی دڵخواز بەدەست ناهێنن. لەوانەیە ئەتۆ لەگەڵ ئەوەی زۆریش هەوڵ دەدەی سەدان هەزار دۆلار زەرەر بکەی. بۆچی؟ بەهۆی ئەوەی فکرت خەریکی پێشگۆیی نێگەتیڤە. چاوەڕوانە ئەوەی نابێ بێتەپێش، رووبدا، هەروا بزانە ئەتۆ بەخەڵك دەڵێی: "خوشکان، برایان، ئێوە نابێ شت لەمن بکڕن." وانیە؟ بەڵێ، دەزانم ئەم وشانەتان بە زمان دا نایەن بەڵام شکڵی بزووتنەوەی حاڵەتی دەموچاوتان ئەم پەیامەی داوە بە خەڵکی دیکە. کەوایە تەنیا بە کۆمەگی بیروباوەڕی پارێزەر دەتوانین کارگەلی سەرکەوتوو ئەنجام بدەین.

ئێستا دیسان تەماشای جغزی سەرکەوتن بکەوە. پوتانسیەل لەوێیە، ئامادەی کەلك لێوەرگرتن، بەڵام دەبێ دەلیلێکت بۆ کەلك لێ وەرگرتنی هەبێ تا بتوانی دەست بە بەهرە لێوەرگرتنی بکەی. داخوا ئەگەر باوەڕت وابێ: "ئەمن بەڕادەی پێویست متمانەم بە خۆم نیە، سەرمایەو پاڵپشتێکم نیە، قەتم ئەم کارە نەکردوە، مومکین نیە سەرکەوم." دەچیە لای پوتانسیەلە دەروونییەکەت؟ بە دووری دەزانم. کەوایە بۆ کەلك وەرگرتن لە پوتانسیەل، بوونی باوەڕ بە تواناو سەرکەوتن، مەرجێکی پێویستە. ئەگەر باوەڕێکی وات نەبێ، لە لانی زۆری توانای دەروونیی خۆت کەلك وەرناگری، لە ئاکام دا ئەوەی دەیکەیە کردەوە بەرهەمێکی کەمی لێ پەیدا دەبێ.

ئاکامگەلی لاواز چ بەسەر تۆ و باوەڕەکانت دێنن؟ مێشك دەڵێ دەم زانی توانایەکی زۆرم نیە. ئێستا وا دابنێ ئەتۆ باوەڕگەلی پۆزەتیڤ و توانابەخشت هەیە. چ روو دەدا؟ بە کۆمەگی ئەم باوەڕانە، زۆرترین کەلك لە پوتانسیەلی خۆت وەردەگری.باشترو زۆرتر کار دەکەی، کەوایە ئاکامێکی نائاسایی بەدەست دێنی. بە خۆت دەڵێی: "دەم زانی سەردەکەوم." و ئێستا بە دڵنیاییەوە ئەم باوەڕەت لە پێشوو قایمترو بەهێزتر بووە. دەی کەوایە چ دەکەی؟ بە متمانەبەخۆبوونی زیاترەوە دیسان لەوپەڕی پوتانسیەلی خۆت بەهرە وەردەگری، زۆر کار دەکەی و ئاکامگەلی باشتر وەدەست دێنی. باوەڕەکانت چیان لێ دێ؟ قایمترو بەهێزتر دەبن.

ئێستا ئەتۆ لە جغزی سەرکەوتن دا دەسووڕێیەوەو هەر لەحزە دەورێکی خێراتر هەڵدەگری. رەنگە بڵێی: "باشە، چۆن دەتوانم خۆم لە یەکێك لەو چوار قۆناغەدا بەرمە پلەیەکی هەورازتر تا هەموو جغزەکە بەرەژوور بچێ؟

گوتمـان پوتانـسیەلی هـەموو کـەس بـێ بڕانەوەیـە. ئـەتۆ پێویـستیت بـە بردنەسـەری پلەکەی نیە, تەنیا کار کە دەبێ بیکەی کەلك لێوەرگرتنیەتی. بۆ ئەم کـارە پێویـستیت بـە گۆڕینی باوەڕەکانـت هەیـەو باشـترین و سـادەترین ڕێگـاش بـۆ گـۆڕینی بـاوەڕە کۆنـەکان, میتۆدی **پێش بینی ئاکامەکان پێش ڕوودان** یانە. دەڵێی ڕێی تێ ناچێ؟ کەوایـە ڕێگـا بـدە پێکەوە تاقی بکەینەوە:

تکایە هەر کارێکت هەیە بۆ دوایەی هـەڵگرەو ڕاهێنانێـك کـە بـۆت شـی دەکەمـەوە هـەر ئێستا ئەنجامی بدە.

بە پێوە ڕاوەستە. لاقەکانت جووت کە. دەستی ڕاستت بڵنـد کـەو لـە حاڵێـك دا قـامکی شادەی دەستی ڕاستت ڕاستەوخۆ بەرەو پێشەوە ڕاداشتوە, ئامـاژە بـە ڕووبـەڕووی خـۆت بکە. زۆر باشە ! ئێستا چەندی بۆت دەکرێ بـە خـەتی ئەقرەبـەکانی سـەعات دا بـسووڕێ. ئەمجار ڕاست بڕۆ پێش. دڵنیام بـۆ چـەند لـەحزە نـازانی بـەرەو چ لایـەك دەڕۆی. ڕاسـتە؟ بەڵام ئەوەی دەمەوێ بیکەی ئەوەیە کە سیـستمی دەمـاریی خـۆت بـۆ ئـەم کـارە گرێـدراو بکەی. چۆن؟ زۆر ئاسانە, لە هـەر کارێـك تـا ئێـستا کردووتـە ئاسـانتر. چـاوانت لێـك نـێ و وادابنێ سەرلەنوێ دەستی ڕاستت بڵنـد دەکـەی. جۆرێـك ئـەوە بێنـە بەرچـاو هـەروا بزانـە بەڕاستی دەیبینی.

دەستی خۆت ببینە کە دێتـە سـەرێ و دەگاتـە بەرامبـەرت. پاشـان لـە فکـری خـۆت دا بڕوانە خۆت کە وەك ئەقرەبەکانی سەعات هەڵدەسووڕێی. دەورێك. خێـراو بـێ ڕاوەسـتان. چێژ لەم کارە وەرگرە, ڕاست وەك منداڵان. باشە, ئێـستا ڕاسـت بـڕۆ پـێش. دووبـارە سـێ دەور لە خەتی ئەقرەبەکانی سەعات دا بسووڕێ, ڕاست بۆ پێـشەوە. ئـەم جـار چـوار دەور بسووڕێ و دووبارە ڕاستەوخۆ بڕۆ پێش. ئێستا چاو هەڵێنـە. دەسـتی ڕاسـتت هەڵێنـەو بـە قامك ئاماژە بۆ ڕووبەڕووی خۆت بکە. دەسبەجێ دەورێك وەك ئەقرەبەی سەعات بسووڕێ. خێرا. ئێستا ڕاست بەرەوپێش وەڕێ کەوە. دڵنیام ئەگەر ڕاهێنانەکەت ڕاست ئـەنجام دابـێ ئەمجار مەودایەکی زۆر بێ بەملاولادا کەوتن دەچیەپێش.

چ گۆڕانێك ڕووی دا؟ داخوا پوتانسیەلی دەروونیت زیاد بـوو؟ نـا, ئـەوەی هەسـتت پـێ کرد بەهۆی پێش بینیی ئاکامێك بوو کە دەتەویست بەدەستی بێنی. بۆ ئاڵوگۆڕی بنـەڕەتی

جگە لەمە ڕێگایەك نیە. دەبێ بە راهێنانی مێشك چەندین جار ئاكامی دڵخوازی خۆت بەدەست بێنی، بیهێنیە بەرچاوی خۆت. بەم شێوەیە فكری خۆت گرێدراو دەكەی بۆئەوەی باوەڕو هەستێكت بداتێ كە لەم ڕێگایەدا پارێزەرت بێ. بۆ پێكهێنانی ئەم هاوئاوازییە، پێویستە هەروەخت خەریكی راهێنانی مێشك دەبی هەستێكی خۆشت هەبێ.

ئەگەر دەتەوێ سەركەوی پێویستیت بە راهێنانی ڕێك و پێك و بەردەوام هەیە، ئەوەندەی باوەڕ كەی. تەنیا لەو حاڵەدایە كە بەهرە لە پوتانسیەلێكی زۆرتر وەردەگری و دەتوانی لە ژیان دا بەڕاستی دەستبەكار بی. ئەمە تەنیا شێوە بۆ متمانەبەخۆبوونی هەمیشەییە. ئەو كارە كە ئەمنیش كردوومە. وەختێك ورەیەكی زۆر كزم هەبوو، بەلام ئاكامێك كە ئارەزووم دەكرد لە مێشكی خۆم دا دروستم كردو باوەڕم پێ كرد. هەربۆیە توانیم پوتانسیەلێكی زۆرتر بەكار بێنم. زیاترم هەوڵ داو ئاكامگەلێكی باشترم وەرگرت. بۆ بەدەستهێنانی سەركەوتن لە هەر بوارێك دا، پێویستە خێرایی خۆت لە جغزی سەركەوتن دا بەریەسەر.

لە كۆتایی دا ئاماژە بە دوو نوكتەی دیكە دەكەم كە بۆ بەدەستهێنانی باوەڕ بەخۆبوون كاریگەرن:

١ـ ئەگەر بەڕاستی دەتەوێ باوەڕبەخۆبوون بەدەست بێنی لە پێش دا بزانە بۆچی متمانەت بەخۆت نیە. رەنگە هۆیەكەی گوێ دانی زیاد لە پێویست بە چاوەڕوانی و بیروبۆچوونی خەڵكی دیكە بێ. بە زەرەبین تەماشای كەسایەتیی خۆت بكە. زۆرتر بیر لەو كارانە بكەوە كە لە ژیان دا ئەنجامت داون. ئەتۆ كەسێكی لێوەشاوەو سەركەوتووی. بێگومان زۆر كار هەن كە بە ئاسانی لەدەستت دێن. گرنگ نیە پسپۆڕیت چیە یان رابردووت چ بووە. مسۆگەر لەم دنیایەدا كارێك هەیە كە لە ئەنجامدانی دا باش رەفتار دەكەی. حەتمەن هێندێ كارت كردوون كە شانازییان پێ دەكەی. ئەگەر خەڵكی دەوروبەرت لە هێندێ كار دا لە سەرووی تۆوەن، دیسان دەتوانی متمانەت بەخۆت هەبێ چونكە دەتوانی لەوەی ئەوان ئەنجامی دەدەن فێر ببی و ئەوەی بۆخۆت ئەنجامی دەدەی فێری وانی بكەی. كەوایە هەموو كاتێك دەلیل بۆ رازی بوون لە خۆت هەیە.

٢ـ بیرەوەرییەكانی خۆت باش لەبیر بن. هێندێ بیرەوەری هەل و مەرجی ژیان زۆر دژوار دەكەن. ئەتۆش بەشێك لەو بیرەوەرییانەت لە زەین دا هەیە، وانیە؟ بیرەوەریگەلێك

کە بە وەبیرهاتنـەوەیان لـە دڵـی خـۆت دا دەڵێـی: "خـوای گـەورە! هـیچ وەخـت نـاتوانم دەرەقەتی ئەم کارە بێم." بۆ بەدەستهێنانی متمانەبـەخۆبوون, پێـچەوانەی ئەمـە رەفتـار بکە. فکری خۆت زیاتر لەسەر بیرەوەرییـە سـەرکەوتووەکانت خـڕ بکـەوە. هەربۆیـە ئـەمڕۆ دەمەوێ بۆ راهێنان لە دەفتـەری سـەرکەوتنی خـۆت دا پێـنج سـەرکەوتنی گـەورەی ژیـانی خۆت بنووسی. ئەو سەرکەوتنانە کە تۆ و هەل و مەرجی تۆیان گۆڕیوە, هەل و مەرجێك کە رەنگـە لـە توانابـەدەرو دژوار هاتبێتـە بەرچـاو. چـەند دێـڕێکیش لـەبارەی هـەرکام لـەو سەرکەوتنانەوە بنووسە. بنووسە کە بۆچی توانیت سەرکەوی. بە جۆرێکی دیکە بڵێین ئـەو سەرچـاوانە لـە بیرەوەرییـەکانت دەرکێـشە: هۆگـەلێك کـە نیـشان بـدەن ئـەتۆ شـیاوی سەرکەوتنی. تەنانەت لە دژوارترین رۆژگارەکانیش دا.

ڕۆژی حەڤدەیەم

لەشی ساغ

ئەمڕۆ ڕۆژێکی زۆر گرنگە. لە ڕاستی دا ئەمڕۆ ئەتۆ ژیانی خۆت بۆ هەتا هەتایە دەگۆڕی. لەم باسەدا دەمەوێ لەبارەی شێوەی بەرەژووربردنی وزەو توانای لەشەوە لەگەڵت بدوێم. گەورەترین گیروگرفتی زۆربەی خەڵك ئەوەیە کە هەرچەند هەمیشە ئامانج گەلێکی باش و گرنگیان لە مێشك دایەو بەرنامەی دروستیش بۆ گەیشتن بەو ئامانجانە لەبەرچاو دەرگرن, وزەی پێویستیان بۆ هەوڵی گەیشتن بە ئامانجەکانیان نیە. ئەوان ڕۆژی ٥ تا ٩ سەعات کار دەکەن, ماوەیەکی زۆر لە ڕێبەندان دا سەرگەردانن, کەمێك تەماشای تەلەڤزیۆن دەکەن, کەمێکیش خواردن دەخۆن و پاشان دەخەون. کەوایە دەرفەتیان بۆ دروست کردنی خۆیان و گەیشتن بە ئامانجەکانیان نیە.

جیاوازیی گەورەی کەسانی سەرکەوتوو لەگەڵ خەڵکی دیکە لەوەدایە کە ئەوان دەتوانن تا گەیشتن بە مەبەست دەست لە ئامانجی خۆیان هەڵنەگرن و درێژە بە تێکۆشان بدەن, لە حاڵێك دا ئەوانی دیکە, هەر ڕۆژە ئەنجامدانی ئەو کارانەی پێویستییان پێ هەن بۆ ڕۆژی دواتر هەڵدەگرن. نەك لەبەر ئەوەش کە توانا, لێوەشاوەیی یان شارەزایی پێویستیان بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانیان نەبێ بەڵکە لەبەر ئەوە کە وزەی لەشیان کەمتر لە ڕادەیەکە کە بتوانن لەوە زیاتر وەدوای ئامانجەکەیان بکەون.

هۆی بنەڕەتیی شکانی زۆربەی خەڵك لەشی لاوازی وانە. ئەوان ڕاست وەك ئەو غاردەرە وان کە بە هانکە هانك لە نیوەڕاستی جادە ڕاوەستاوەو دەڕوانێتە وەپێش کەوتنی ئەوانی دیکە. بێگومان ئەتۆ ناتەوێ یەکێك لەو کەسانە بی کە تەنیا تەماشای تێپەڕینی ئەوانی دیکە دەکەن, کەوایە باشترە بزانی بۆ بردنەسەری پلەی وزەی لەشی خۆت دەبێ چ بکەی.

ئەمن سیمینارێکی تایبەتیم لە ژێر ناوی **بەرنامەی لەش ساغی** دا هەیە کە لەوێ دا تەواوی ئەوەی لە شەش ساڵی ڕابردوودا لەبارەی لەش و سلامەتییەوە فێری بووم فێری

خەڵکی دیکە دەکەم. هەروەك دەزانی هەتا چەند ساڵ لەمەوبەر, ئەمن هیچ کۆنترۆڵێکم بەسەر لەشی خۆم دا نەبوو. بیست کیلۆ زێدەکێشم هەبوو و دەکرێ بڵێم تۆزقاڵێك وزەم لە وجوودی خۆم دا هەست پێ نەدەکرد. هەشت سەعات دەنووستم. کەچی وەختێك وەخەبەر دەهاتم هێشتا ماندوو بووم. حەتمەن ئەتۆش ئەم وەزعەت هەبووە. نا؟ زەنگی سەعاتێ لێ دەدرا, ئەمن وەخەبەر دەهاتم و بێدەنگم دەکرد بەڵام دە دەقیقە دواتر هێشتا نەم دەتوانی هەستم. بەهۆش بووم, حەزم دەکرد ژیانم بگۆڕێ بەڵام نەم دەتوانی هیچ کارێك بۆ گۆڕینی ئەنجام بدەم چونکە زۆر شەکەت و لاواز بووم. هەرچەند لە بوون لەو هەل و مەرجەدا ئازارم دەچاشت بەڵام لەشم توانای یاریدەدانمی نەبوو. دەتەوێ بزانی هۆی چ بوو توانیم بگۆڕێم؟

لە پێش دا دەستم بە خوێندنەوەی کتێبەکانی رێنوێنیی لەش ساغی کرد, بەڵام هەر کتێبە شتێکی دەگوت. ناتەباییەکی زۆرو ئاشکرا لە بیروبۆچوونە جۆراوجۆرەکان دا هەبوو. پەیڕەویم لە هەر سیستمێکی خۆراکی کردبایە دەبوو رێنوێنییەکانی سیستمی خۆراکیی پێشتر هەڵوەشێنمەوە. ئەگەرچی هەمووی ئەم کتێبانە بەهۆی پزیشکانی کارکوشتەو ناودارەوە نووسرابوون, فەرمانەکانی هەرکامیان پێچەوانەی رێنوێنییەکانی ئەوی دیکە بوون. یەکێك بۆ سلامەتی و خۆکزکردن پێشنیاری دەکرد هەموو جۆرە پرۆتیئینێك مەسرەف بکەم و ئەوی دیکەیان دەیگوت لەش پێویستییەکی وای بە پرۆتیئین نیە.

لەو هەموو سەرلێشێواوییە ماندوو ببووم و لە خۆمم دەپرسی سەرەنجام دەبێ چ بکەم؟ نەم دەزانی چ رێگایەك بگرمەبەر تا ئەوەی رۆژێك تێگەیشتم دەبێ رێگەچارە لە کەسێك بپرسم کە پێشتر ئەم گیروگرفتەی بووبێ. بۆیە بڕیارم دا بزانم ئەو کەسانەی وەك من بوون بەڵام توانیویانە وەزعێکی باشی فیزیکی بەدەست بێنن چیان کردوە؟ خوێندمەوە, گوێم گرت, و لەگەڵ ئەو جۆرە کەسانە قسەم کردو لە رووی ئەو ئاکامانەوە کە دەستم کەوتبوون توانیم پرۆژەیەکی گشتیی لەش ساغی بەدەست بێنم کە زۆر بەکەلك و کاریگەر بوو.

ئەمن لەگەڵ خەڵکێکی زۆر قسەم کرد. زۆر لەوان توانیبوویان زێدەکێشی خۆیان لەنێو بەرن یان هیچ نەبێ بۆ ماوەیەك کز بن. میتۆدی هیچ کامیان پەیڕەوی لە سیستمێکی

کورت خایـەنی خـۆراکی نـەبوو. چـونکە هـەروەك پێـشتریش گوتوومـە, ئامـار نیـشان دەدا زۆربەی ئەو کەسانەی پەیڕەوی لە سیستمە خۆراکییەکان دەکەن, هیچ ئاکامێـك وەرنـاگرن و تەنانەت ئەگەر بشتوانن خۆ کز کەن, پاش دوو سـاڵان نـەك هـەر دەچـنەوە سـەر کێـشی پێشوویان بەڵکوو کیلۆیەکیش لە پێشوو قەڵەوتر دەبن.

سیستمە خۆراکییەکانی خۆکزکردن چ عەیبێکیان هەیە؟ زۆربەی ئێمـە مێـشکی خۆمـان فێر کردوە کە سیستمی خۆراکی بـە مانـای چاشـتنی ناڕەحەتییـەو چـونکە مێـشك خـۆ لـە ناڕەحەتی دەپارێزێ, سیستمی خۆراکی وەرناگرێ. کەوایە چـۆن دەتـوانین لەشـی خۆمـان بەهێز بکەین؟

یەکەم **هەنگاو دیاریکردنی بەرنامە بۆ هەموو عومرە**. پـەیڕەوی لـە بەرنامـە کاتییـەکان هەرگیز سەر ناکەوێ. بەرنامەیەك کە دایدەنێی دەبـێ بـۆ تـەواوی تەمـەنت بـە کـەڵك بـێ و بتوانی بە کۆمەگی وی بگەیە ئاکامی دڵخواز. هەروەك خوێندتەوە, ئەمن بۆ ڕێکخستنی ئەم بەرنامەیە کۆمەگم لە خەڵکی دیکە وەرگرت, لە کەسانێك کـە گەیـشتبوونە ئاکـامی دڵخـواز. ئەوانم کردە سەرمەشقی خۆم. لە نێـو ئـەو کەسـانەدا ئـی وا هـەبوون گەیـشتبوونە ئاکـامی درێژخایەن. ئەمن ئەوانەم هەڵبژاردو وتووێژم لەگەڵ کردن. لەسـەر بناخـەی قـسەکانی وان بەرنامەیەکی ڕۆژانەم بۆخۆم داناو ناوم نـا سیـستمی لـەش سـاغی. پاشـان ئـەو سیـستمەم بۆخۆم بەکار هێناو لە ماوەی کەمتر لە ٦٠ ڕۆژدا ئاکامێکی لە ڕادەبەدەرم دەست کەوت. لە ماوەی ٣٠ ڕۆژی یەکەمی ئەو بەرنامەیەدا پازدە کیلۆ لە کێشی لەشم کەم بۆوە لە حاڵێك دا ئەمن بیست کیلۆ زیادیم هەبوو. ڕۆژ بەڕۆژ ڕادەی وزەی لەشم دەچووەسـەر, بـەجۆرێك کـە پاش شەست ڕۆژ گەیشتبوومە پلەیـەکی لـەش سـاغی کـە پـێش ئـەودەم هـەر بـە فکـرم دا نەدەهات.

ئەگـەر ئـەمڕۆ لـە سـیمینارەکانم دا گـوێ لـە قـسەکانم بگـری وزەی نائاسـایی منـت بـۆ دەردەکەوێ. بەڵێ, ئەمن هیچ شتێکم وەك چـەند سـاڵ لەمەوبـەر ناچـێ. ڕادەی جیـاوازیی منی ئێستاو منی چەند ساڵ پێشتر وەك جیاوازیی شەو و ڕۆژە. ئێستا دەزانم چۆن دەتوانم تواناکانم وەکار بخەم و بەلێزانی کەلکیان لـێ وەرگرم. ئەمن بە ئەرکی خۆمی دەزانم هەموو ڕۆژێ ڕاهێنانەکانم ئەنجام بدەم, چونکە لە گەیشتن بە سەرکەوتن دا کۆمەگم دەکەن. خـۆم

بەرعۆدە دەزانم ئەو خۆراکانە بخۆم کە زیانێك بە لەشم ناگەیەنن و لەسەر خۆم بە واجب دەزانم چاوەدێریی سلامەتیی خۆم بکەم.

لەشی ساغ بە هەناسەدانی دروست!

دەبێ چۆن دەست پێ بکەین؟ ئەمن ناتوانم تەنیا لە یەك فەسڵی کتێبەکەدا تەواوی سیستمی لەش ساغیی خۆم بە درێژی شی بکەمەوە, بەڵام حەز دەکەم چەند ئەسڵی گشتی, کە دەتوانن بە کەلك لێوەرگرتنیان دەسبەجێ چۆنیەتیی ژیانی خۆتان, بەتایبەتی وەزعی لەشتان و پلەی وزەی بەدەنتان باشتر بکەن, بۆ ئێوە شی بکەمەوە.

یەکەمین نوکتە بۆ بەدەستهێنانی لەش ساغی, هەناسەدانی دروستە. بناخەی لەش ساغی چاك کردنی شێوەی هەناسەکێشانە. پێت سەیرە؟ زۆر سادەیە. تەنیا لە حاڵێك دا دەتوانی لەش ساغ بمێنی کە خانە (سلول)ەکانی لەشت ساغ بن. بەڵام چ شتێك سلامەتیی خانەکانی لەشت مسۆگەر دەکا؟

خانەکانی تەنراو (بافت ـ نسیج)ە جۆراوجۆرەکانی لەشی تۆ پێویستییان بە شتوومەکی خواردەمەنی و ئۆکسیژن هەیە. هاتوچۆی خوێن ئەم پێویستییانە دەگەیەنێتە خانەکان, کەوایە هاتوچۆی دروستی خوێنە کە دەبێتە هۆی ئەوەی یەك بە یەکی خانەکانی لەش هەوڵ بدەن و درێژە بە ژیانی خۆیان بدەن. ئەگەر هاتوچۆی خوێن بتوانێ خانەکان لە بارودۆخێکی موناسیب دا رابگرێ ئەتۆ ساغ و سەلیم دەبی, بەڵام ئەگەر خوێن ئالوودە بێ یان هاتوچۆی کزو ناتەواو بێ خانەکان لاواز دەبن و وزەی تۆ دەگاتە نزمترین رادەی خۆی. تەنانەت لەوانەیە بمری.

ئێمە چۆن دەتوانین هاتوچۆی خوێن بە جۆرێك کۆنترۆڵ بکەین کە فەزایەکی پاك و بەسوود بۆ خانەکانی لەش پێك بێنین؟ بۆ کۆمەگی هەناسەدان. هەناسەکێشان وەك دوگمەی رێکخستنی خێرایی هاتوچۆی خوێن وایەو دەتوانێ هەموو دەزگای گەڕانی خوێن بخاتە ژێر کاریگەریی خۆی.

هاتوچۆی خوێن بناخەی ژیانە. خوێن ئۆکسیژن دەگەیەنێتە خانەکان تا بتوانن درێژە بە ژیان بدەن. جگە لەوە خڕۆکە (گلبول ـ کریات)ی سپی هەن کە لە بەرامبەر

نەخۆشییەکان دا پارێزگاری لە بەدەنی ئێوە دەکەن و بە بەشێك لە دەزگای سلامەتیی لەش دەژمێردرێن. خوێن ئەرکی گەیاندنی خۆراك بە لێنفەکانیشی لە ئەستۆیە. بەڵام لێنف چیە؟ هێندێ کەس پێیان وایە لێنف هیچ رۆڵێکی لە سلامەتیی لەش دا نیە. بەلام لە راستی دا لێنف ماددەیەکە کە دەوروبەری هەموو خانەکانی لەشی داگرتوە.

ئەو خوێنەی لە دڵەوە دەچێتە شادەمارەکان و دوایە بە وردە رەگەکان دا دەڕوا، ئۆکسیژن و شتومەکی خۆراکی هەڵدەگرێ. وردە ڕەگەکان ئەو شتوومەکانە دەدەنە خانەکان. هەر خانەیەك شعوورێکی خواداوی هەیە کە بە کۆمەگی وی دەتوانێ ئەو ماددانەی پێویستنی لە خوێن وەربگرێ. پاشان وەك هەموو بوونەوەرێکی زیندوو ژارەکان لادەبا. هێندێك لەو ژارانە دەگەڕێنەوە نێو وردە ڕەگەکان. بەلام خانە مردووەکان و پرۆتیئینەکانی خوێن و هێندێ ماددەی ژاراوی دەچنە نێو لووە لێنفییەکان (غدد لنفاوی) تا لە رێگای وانەوە لابچن. کەوایە خانەکانی لەش بۆ سلامەتیی خۆیان پێویستییان بە گەڕانی لێنف هەیە چونکە ئەمە تەنیا رێگایە کە دەتوانێ خانە مردووەکان، پرۆتیئینەکانی خوێن و ماددە ژاراوییەکانی دیکە لە دەوروبەری خانەکان پاك بکاتەوە.

ئەگەر ئەم سیستمە تەنیا ٢٤ سەعات ئەرکی خۆی بەجێ نەیەنێ، لە ئاکامی کۆبوونەوەی پرۆتیئینە زیادییەکان و خانە مردووەکان دا، تەنراو لەبەین دەچێ. بۆ لادانی ژارەکان، دەبێ لێنف وەکار بکەوێ تا ژارەکان لە بەستێنی خانەکان دوور بخاتەوە. ئێمە بۆ وەڕێخستنی گەڕانی خوێن ترۆمپایەکمان هەیە بەناوی دڵ کە بە وێکهاتنی خۆی خوێنێ لە سەرانسەری لەش دا وەجووڵە دەخا، بەلام سیستمی لێنفی بۆ وەجووڵەخستنی لێنف هیچ ئامرازێکی بەدەستەوە نیە. ئەمە نوکتەیەکە کە خەڵکێکی کەم نەبێ نایزانن. تەنیا رێگای هاتوچۆی لێنف و پاك کردنەوەی، هەناسەهەڵکێشان و جووڵاندنی ماسوولکەکانە. جا ئەگەر دەتانەوێ گەڕانی خوێنی ساغ و لووی لێنفیی چالاك و دەزگایەکی پاراستنی کاریگەرتان هەبێ دەبێ هەناسەی قووڵ هەڵکێشن و وەرزش بکەن.

وەختێك دەستم کرد بە گەڕان و لێکۆڵینەوە بۆ دۆزینەوەی رێگایەك بۆ گەیشتن بە سلامەتی، هەرکەس لەبارەی سیستمی خۆراکییەوە شتێکی بەمن دەگوت، بەلام هیچ کەس تەنانەت ئاماژەیەکیشی بەو راستییە نەدەکرد کە بۆ لەش ساغی دەبێ باش هەناسە

هەڵکێشی. ئەم دواییانە دوکتور جەك شیلدز کە لە سانتا باربارای کالیفۆرنیا ناوبانگێکی زۆری پەیدا کردوە, لێکۆڵینەوەیەکی جێگای سەرنجی لەبارەی دەزگای پاراستنەوە بڵاو کرۆدتەوە.

ئەو دووربینێکی خستۆتە لەشی هێندێ کەسەوە تا بزانێ چ شتێك لێنفەکان دەجووڵێنێ و بۆی دەرکەوتوە کاریگەرترین و باشترین رێگا بۆ ئەم کارە هەناسەی قووڵی دیافراگمییە. ئەم شێوە هەناسەکێشانە لە قەوەزەی سنگ دا بەتاڵاییەك دروست دەکا. ئەم بەتاڵاییە لێنفەکە دەمژێ و جووڵەی لێنف زیاد دەکا. لە راستی دا هەناسەکێشانی زگی و وەرزش دەتوانن خێرایی سروشتیی رەوتی خاوێنیی خانەکان پازدە بەرابەر بکەن. هۆی ئەوە کە هێندێ میتۆدی لەش ساغی وەك یووگا ئەمڕۆ سەرنجی زۆر لە کارناسانیان بۆ لای خۆیان راکێشاوە ئەوەیە کە لەسەر جۆری هەناسەدانی مرۆڤ زۆر کاریگەرن.

هیچ هۆیەك بە ئەندازەی هەناسەکێشانی دروست شوێن لەسەر سلامەتیی لەش دانانێ. تێگەیشتنی ئەوە کە ئۆکسیژن گرنگترین ئامرازی پێویست بۆ سلامەتییە زۆر ئاسانە, بەلام بۆ دەرکی جۆری کاری ئەم ئامرازە گرنگە هێشتا پێویستیمان بە لێکۆڵینەوەی زیاتر هەیە. ئەمن لە سێ ساڵی رابردوودا لەم بارەیەوە زۆرم موتالا کردوەو تێگەیشتووم کە لێکۆڵینەوەی زۆر لەم بوارەدا کراون. یەکێك لەو لێکۆڵینەوانە بەدەستی دوکتۆر ئادڵ ڤێربێر, خاوەنی خەڵاتی نۆبێل و بەرێوەبەری دەزگای ماکی بلانك کراوە. ئەو لەبارەی شوێنەواری راستەوخۆ و بەردەوامی ئۆکسیژن لەسەر خانەکان دا گەیشتۆتە ئاکامی سەرسوڕهێن. ئەو لە لێکۆڵینەوەی خۆی دا, بە بێبەشکردنی خانە سروشتییەکان لە ئۆکسیژن ئەوانی کردە خانەی پیس (بدخیم ـ الخبیث).

دوکتۆر هی گلّباد, لە درێژەی ئەو لێکۆڵینەوەیەدا, هێندێ تاقیکردنەوەی دیکەی کردوەو ئاکامەکانی ساڵی ١٩٥٣ لە گۆڤاری ئیکسپریمنتال مێدیسین دا چاپ کرد. گلّباد تاقیکردنەوەیەکی لەسەر چەند جۆرە مشك ئەنجام دابوو. ئەو لە تاقیکردنەوەکەدا خانە تازەکانی مشکەکانی لە سێ لوولەی تاقیکردنەوەدا راگرت و خانەکانی نێو یەکێك لە لوولەکانی بۆ ماوەی ٣٠ دەقیقە لە ئۆکسیژن بێبەش کرد. دوکتور گلّباد بۆی دەرکەوت ئەو خانانە کە ئۆکسیژنیان وەرنەگرتبوو پاش چەند حەوتوو دوچاری هێندێ تێکچوون

بوون له حاڵێك دا خانـەكانی نێـو دوو لوولـەی دیكـە كـە ئۆكسیژنیان پـێ گەیـشتبوو هـیچ گۆڕانیان بەسەر نەهاتبوو. پاش ٣٠ رۆژ, دوكتور گلٚباد ئەو سێ تاقمە خانەیـەی بـە دەرزی لــە لەشــی چــەند مــشك دا. دوای دوو حــەوتوو ئــەو مــشكانەی خانــە لــە ئۆكــسیژن بێبەشكراوەكانیان لـێ درابوو تووشی توومۆری پیس ببوون, لە حاڵێك دا مشكەكانی دیكـە به تەواوی ساغ بوون.

ئەنجامی ئەم لێكۆڵینەوەیە ساڵێكی درێژە كێشاو پاش هەموو تاقیكردنەوەیەك هەر ئەم ئاكامانـە بەدەسـت هـاتن. لێكۆڵینـەوەكان بـەو ئاكامـە گەیـشتن كـە كـەمبوونی ئۆكـسیژن رۆڵێكی گرنگی لە دروست بوونی خانەپیسەكان و شـێرپەنجەدا هەیـە. نوكتەكـە لێرەدایـە: بێگومان كەمبوونی ئۆكسیژن بەڕادەیەكی زۆر لەسەر چـۆنیەتیی هەڵـدان و ژیـانی خانـەكان كاریگەرە, كەوایە گەیاندنی ئۆكسیژن بە خانەكانی لەش گرنگترین و پێویستترین هەنگاو بۆ مسۆگەر كردنی سلامەتییەو تەنیا رێگـای ئـەو كـارەش هەناسـەی قووڵـە. بـەلام بەداخـەوە زۆربەی خەڵك شێوەی دروستی هەناسەكێشان ناناسن. ئامار, ئەم نوكتەیە بە چاكی سابیت دەكا.

داخوا دەزانن لە هەرسێ ئەمریكایی یەكێكیان گرفتـاری شـێرپەنجەیە؟ كـەمێك سـامناك دێتە بەرچاو, وانیە؟ بەلام جێـی سـەرنجە بـزانن كـە ئـەم رادەیـە لـە وەرزشـوانان دا زۆری فەرق هەیە. لە هەر حەوت وەرزشوانی ئـەمریكایی یـەكێك گرفتـاری شـێرپەنجەیە. بۆچـی؟ لێكۆڵینەوەكان نیشان دەدەن لە وەرزشوانان دا بە دەلیلی هاتوچۆی دروسـت و موناسـیبی لێنف, دەزگای پاراستن زۆر چالاكەو رادەی سلامەتیی مرۆڤ لە بـەرزترین پلـەدا رادەگـرێ. بە جۆرێكی دیكە بڵێین, وەرزشوانان دەتوانن بە هەناسەی قـووڵ بەتالاییـەك لـە قـەوەزی سنگی خۆیان دا دروست بكەن كـە لێنـف, واتـە مـاددەی پـاك كـەرەوەی فـەزای خانـەكان وەكار بخا. ئەم كارە دەبێتە هۆی ئەوە كە هەموو دەزگای گەڕانی خـوێن پـاك بێتـەوەو لـە ئاكام دا ئۆكسیژنێكی زۆر بگاتە خانەكان و ماددە زیادییەكان بە ئاسانی لـە خانـەكان دوور كەونەوە:

باشترین شێوەی هەناسەکێشان

دەبینی کە باشترین و کاریگەرترین رێگا بۆ سلامەتی, هەناسەکێشانی موناسیبە بەلام دەبێ چۆن هەناسە هەلکێشین؟ باشتر وایە فێر بن بەم جۆرە هەناسە بکێشن.

بە ژمارەیەك هەوا بەرنە نێو سیپەلکەکانەوە. بە قەد چوار ژمارە رای بگرن. دوایە بە دوو ژمارە بیدەنەوە دەرەوە. ئەگەر بردنەژووری هەوا بۆ ئێوە سێ سانیەی پێ بچێ دەبێ دوازدە سانیە رایبگرن و لە شەش سانیەدا بیدەنەوە دەرێ. بۆچی ماوەی دانەوەی هەناسە دوو هێندەی ماوەی هەلکێشانیەتی؟ چونکە وەختێك هەوا لە سیپەلکەکان دەردەکەی, هەموو ژارێکی نێو لێنفەکان لە فەزای خانەکان دەچێتەدەر. بەلام بۆ چوار بەرابەر لە سیپەلکەکان دا رای بگرین؟ بەم کارە دەتوانین بە رادەی پێویست خوێنی ئۆکسیژن دار لە تەنیشت خانەکان رابگرین تا بتوانن ئۆکسیژن لە خوێن وەرگرن. جگە لەوە لێنفیش خۆی ناچار بە گەڕان دەکا.

لەبیرتان بێ وەختی هەناسەکێشان هەناسەهەلکێشانەکە قوول بێ و بە کۆمەگی ماسوولکەکانی زگ ئەو کارە بکەن. بەم جۆرە هەناسەکێشانە, قەوەزەی سنگ وەك دەزگایەکی مژین کار دەکا کە لێنفەکە بەرەوسەر وەگەڕان دەخا.

رێگا بدەن پرسیارێکتان لێ بکەم. داخوا پاش راهێنانی وەرزشی هەست بە برسیەتی دەکەن؟ حەتمەن ئێوەش بۆتان دەرکەوتوە کە پاش وەرزش هیچ کەس حەزی لەخواردن نیە. بەلام بۆ؟ لەبەرئەوەی لە کاتی وەرزش دا خانەکانی ئێوە بە کۆمەگی هەناسەی دروست و قوول ماددە خۆراکیی پێویستیی خۆیان وەرگرتوە. هەر رۆژێك و لانی کەم رۆژێ سێ جار بە پێوە راوەستن و بەو جۆرەی بۆم باس کردن هەناسە هەلکێشن.

کەوایە جارێکی دیکە پێی دا دەچینەوە:

١ـ بە ژمارەیەك بە کۆمەگی ماسوولکەکانی زگ هەوا بەرە نێو سیپەلکەکان.

٢ـ بە چوار ژمارە هەوا لە نێو سیپلەکەکان دا راگرە.

٣ـ بە دوو ژمارەو بە کۆمەگی دیافراگم هەوایەکە بدەوە دەر.

ئێستا پێکەوە خۆ ڕادێنین. تکایە بە پێوە ڕاوەستن. ماسوولکەکانتان باش شل بکەن. هاوکات لەگەل وێکهێنانی ماسوولکەکانی زگ, هەناسەیەکی قوول لە رێگای لووتەوە هەلکێشن. لە کاتی هەناسەهەلکێشان دا هەتا حەوت ژمارە بژمێرن:

١-٢-٣-٤-٥-٦-٧.

حەوت سانیە, ئێستا چوار جار زیاتر, واتە بە قەد ٢٨ ژمارە هەوایەکە لە سیپلەکەکانی خۆتان دا ڕاگرن. بژمێرن. ئێستا هەوایەکە لەسەرەخۆ و بە خێراییەکی دوو هێندەی بردنەژووری لە ڕێگای زارتانەوە بدەنەوە دەر. واتە لەماوەی چاردە ژمارەدا. دیارە هیچ پێویست نیە تین بۆ خۆتان بێنن. ئەگەر هەست دەکەن زەمانی بردنەژووری هەناسەکەو ڕاگرتنی هەوا لە سیپەلك دا بۆ ئێوە زۆرە دەتوانن ماوەکەی کەم بکەنەوە. ئەگەر هەموو ڕۆژێ خۆ ڕابێنن زۆر پێ ناچێ کە زەرفیەتی سیپلەلکتان زۆر لە ئێستا زیاتر دەبێ.

ئەم ڕاهێنانە هەموو ڕۆژێ و هەر ڕۆژە سێ جار و هەر جارە دە کەڕەت ئەنجام بدەن. لە بیرتان نەچێ کە ئەو نیسبەتانەی دانراون بە تەواوی لەبەرچاو بگرن. پاش ماوەیەکی کورت دەبینن ڕادەی وزەی لەشی ئێوە بە شێوەیەکی بەرچاو زیادی کردوە. بە ڕاهێنانی بەردەوام ئەم وزەیە دەگاتە ڕادەی تەقینەوە, بە جۆرێك کە دەبێ بە هەوڵێکی زۆر بەتاڵی بکەنەوە. چونکە ئێستا ئۆکسیژنێکی زۆرتر دەگەیەننە خانەکانی لەشتان و ئەمە یانی سلامەتی و بەهێزکردنی لەش.

ئەگەر بەڵێن دەدەن ئەم ڕاهێنانە لە دە ڕۆژی داهاتوودا, ڕۆژی سێ جار ئەنجام بدەن دڵنیاتان دەکەم پاش دە ڕۆژ ڕادەی وزەی لەشتان دەگاتە بەرزترین پلە کە تا ئێستا بووتانە. دڵنیا بن هیچ جۆرە ماددەیەکی خۆراکی یان ڤیتامینێك لە جیهان دا نیە کە بتوانێ وەك شێوەیەکی دروستی هەناسەدان کۆمەگی ئێوە بکا.

هەناسەدان لە هەوای ئازاد دا

یەکی دیکە لە ڕێگا گرنگەکانی گەیاندنی ئۆکسیژنی موناسیب بە خانەکان هەناسەدان لە هەوای ئازاد دایە. وەرزش لە هەوای ئازاد دا وەك پیاسەو غاردان یەکێك لە باشترین ڕێگاکانی ئەنجامی هەناسەکێشانی دروستە, ئەگەر ئەوە نەبێ دەتوانی مەلە بکەی. بە وەرزشی مەلە بێئەوەی هیچ تین و تەوژمێکت بۆ بێ, هەموو سووکە وەرزشەکانی هەواژیاو ئەنجام دەدەی.

بەرنامەیەك بۆ خۆت دابنێ تا بتوانی كەلكی باش لە سووكە وەرزشەكانی هەواژیاو وەربگری. دڵنیابە پاش ماوەیەك لە ئەنجامدانیئەو وەرزشانە چێژێكی زۆر وەردەگری. بەم كارە جگە لەوەی وزەی لەشت تا رادەیەكی زۆر دەچێتە سەر, دەبیە خاوەنی ماسوولكەگەلێكی كارامەو توانایەكی زۆری بەدەنییش. پێم وانیە ئەنجامدانی سووكە وەرزشەكانی هەواژیاو وەك پیاسەكردن و مەلە گیروگرفتێكت بۆ دروست بكا, بەلآم باشتر وایە پێش دەست پێكردنی هەر وەرزشێك لە پێش دا راوێژێك لەگەڵ پزیشكی خۆت بكەی.

كۆنترۆڵی هێزی خۆراكەكان

دوا نوكتە بۆ دەستەبەر كردنی سلآمەتی و بردنەسەری رادەی وزەی لەش, كۆنترۆڵی ئەو هێزەیە كە لە رێگای خواردنی خۆراكەكانەوە بە تۆ دەگا. حەفتا لە سەدی تۆپی زەوی لە ئاو دروست بووە؟ داخوا دەزانی كە هەشتا لە سەدی كێشی لەشت لە ئاو پێك دێ؟ خۆراكی رۆژانەی تۆش دەبێ پڕ بێ لە ئاو. تەنیا خۆراك گەل كە ئاوێكی زۆریان تێدایە میوەی تازە, سەوزی و دانەوێڵەیە. ئەمڕۆ زۆربەی زانایان لەو باوەڕەدان كە بۆ لەش ساغی پێویستە لە رۆژدا ئاوێكی زۆر بخۆیەوە. خواردنەوەی هەشت تا دوازدە پەرداخ ئاو لە رۆژدا ئەم ماددە گرنگە بەڕادەی پێویست دەگەیەنێتە لەشی ئێوە. خواردنەوەی ئاوی زۆر دەتوانێ وزەی پێویستی ئێوە بدا بە لەشتان.

زۆربەی خەڵك ئەگەر تینوویان بوو ساردەمەنی دەخۆنەوە. ساردەمەنی بەهیچ جۆر خواردنەوەیەكی بەسوود نیە. چونكە كلۆر, كاربۆهیدرات و فلۆرایدو هێندێ ماددەی ژارداری تێدایە كە بۆ خانەكانی لەش زیانبەخشن. ئەگەر بمانەوێ بەراورد بكەین تەنانەت خواردنەوەی ئاوێك كە لەمێژیشە راوەستاوە لە خواردنەوەی ساردەمەنی باشترە. دیارە تینووەتی گرنگترین هۆیە كە تۆ هان دەدا ئاو بخۆیەوە, بەلآم ئاو خواردنەوە تەنیا رێگا بۆ گەیاندنی ئاوی پێویست بە لەش نیە. ئەو ماددە خۆراكییانە كە هەموو رۆژێ مەسرەفیان دەكەن دەتوانن ئاوێكی زۆر بدەنە خانەكانی لەشی ئێوە. هەروەك خوێندتانەوە تەنیا سێ ماددەی خۆراكی لە جیهان دا هەن كە ئاوێكی زۆر لەخۆیان دا پاشەكەوت دەكەن: میوە, سەوزی و دانەوێڵە. ئەم ماددە خۆراكییانە جگە لەوەی ئاوێكی زۆریان تێدایە دەتوانن وەك

هۆیەکی پاك کەرەوەی لەشیش کـار بکـەن. لـە زۆربـەی ڕێژیمـە خۆراکییـەکان دا پێـشنیار دەکرێ لەو مادده خۆراکییانە کـەلك وەگـرن کـە ئـاوێکی کـەمتریان تێدایـە. هەرچـەند ئـەم میتـۆدە بـۆ ماوەیـەکی کـورت کێـشی ئێـوە دێنێتـە خـوار, لـە درێژخایـەن دا سـلامەتیتان دەخاتە مەترسییەوە.

دوکتور ئەلیکساندر برایس لە کتێبی خۆی بەناوی "قانوونی ژیان و سلامەتی" دا دەڵـێ وەختێك خوێنی نێـو وردە ڕەگـەکان خەسـتتر دەبـێ, ئیـدی ئـەو مـادده ژاراوییانـە کـە لـە خانەکان لادراون ناتوانن بەڕادەی پێویست لە خانەوە بچنە نێو خوێن و هەربۆیە ڕادەی ئەو مادده ژاراوییە لە فەزای خانەکان دا زیاد دەبێ و لە ئاکام دا خوێن بـە مـادده لادراوەکـانی خۆی ئالوودەو ژارگرتـوو دەبـێ چـونکە خـوێن بـۆ لادانـی مـادده ژاراوییـەکانی پاشمـاوەی چالاکیی خانەکان, لەرادەبەدەر خەستەو خێرایی گەڕانەوەی زیاد لە ئەندازە سستە.

هەموو ڕۆژێ ژمارەیەکی زۆر لـە خانـەکانی لـەشمان دەمـرن. هـەر ئێـستا کـە خـەریکی خوێندنەوەی ئەم کتێبەی بێ ئەوەی ئاگات لـێ بێ ژمارەیەکی زۆر لـە خانـەکانت لەدەسـت دەدەی بەڵام هاوکات خانەی تازە دروست دەبن هەتا جێی خانەکانی پێشوو پـڕ بکەنـەوە. لە هەر قامکێکی من دا هەموو ڕۆژێ حەوت میلیارد خانە دەمـرن و حـەوت میلیـارد خانـەی تازە لەدایك دەبن. ئێمە بۆ دروست کردنی خانە تازەکان خۆراك دەخۆین. هیچ کام لە ئێمە لەم کارەدا کەمتەرخەمی ناکەین.

ئێمـە هـەموو ڕۆژێ چـاك دەخـۆین, تەنانـەت پـتر لـەوەش کـە بـۆ دروسـتکردنی خانـە تازەکان پێویستمانە. بۆ بەدەن سەختە ئەو هەموو کەرەسە خۆراکییە لە خـۆی دا ڕاگـرێ, کەوایە دەبێ ئـاوێ بخۆینـەوە تـا ئـەو کەرەسـەیە لـە ئـاودا بتوێتـەوەو سـەفەر بـۆ هـەموو خانەکانی لەشمان بکا. ئەگەر ڕادەی ئاو لە لەشی ئێوەدا کەم بـێ, کەرەسـە خۆراکییـەکان لە تەنراوەکان دا خڕ دەبنەوە. لەلایەك خوێن خەستتر دەبێ و لە خانەکانیش دا ئۆکسیژنی پێویست بۆ سووتاندنی کەرەسە خۆراکییـەکان نیـە. بـە کـەم بوونـەوەی هاتوچـۆی خـوێن لێنف و خانە مردووەکانیش لە تەنراوەکان دا دەمێنێتەوە. لەگەڵ خڕبوونەوەی ئەو هـەموو مـادده ژاراوی و زیادییـە, ئەگـەر ڕێیـەك بـۆ پـالاوتن و پـاك کردنـەوەی لـەش نەدۆزینـەوە بێگومان نەخۆش دەبێ. تەنیا ڕێگا بۆ لاچوونی ئەم گیروگرفتە ئەوەیە ئاوی پێویست بگاتە

بەدەن تا بتوانێ بە چاکی ماددە زیادییەکان وەلا بدا. لە بەشێکی قسەکانی دوکتور برایس دا هاتوە:

"هەتا ئێستا شیمی زانان هیچ ماددەیەکی بێ مەترسییان نەناسیوە کە بتوانێ وەك ئاو ماددە وشکەکان لەخۆی دا بتوێنێتەوە. لە راستی دا ئاو باشترین توێنەرەوە لە جیهان دایە."

بەو پێیە ئەگەر ئاو بەڕادەی پێویست بگاتە لەش هەموو قۆناخەکانی هەرس کردن, وەرگرتن و لادان بەباشی ئەنجام دەدرێن و کاریگەریی خەراپی ماددە زیادییە ژاراوییەکان بە توانەوەیان لە ئاودا و دوایەش چوونەدەریان لە رێگەی پێستەوە (ئارەق), گورچیلە (میز) و سیپەلك (هەناسەدانەوە) لە بەین دەچێ. بەڵام ئەگەر لێ گەڕێین ئەو ماددە ژاراوییانە لە لەش دا وەمێنن دیارە تووشی نەخۆشیی جۆراوجۆر دەبین. پێتان وایە بۆچی ئەمڕۆ مردن بەهۆی نەخۆشیی دڵەوە گرنگترین هۆی مردنە؟ رەنگە یەکێك لە دەلیلەکان کە دەبنە هۆیئەوەی کەسانێك لە تەمەنی چل ساڵی دا بەهۆی راوەستانی دڵەوە بمرن ئەوە بێ کە ئەوان بە درێژایی ژیانیان گەڕانی خوێنیان وەجووڵە نەخستوە. ئەگەر گەڕانی خوێن تووشی ماددەی زیادی بێ نەك هەر هێزو ڕاپەڕو سلامەتیی تۆ تێك دەچێ بەڵکوو خانەکانیشت نابنە خاوەنی هەوڵ و دەوڵێکی لەباری بیۆشیمیایی و بۆیە لەشی تۆ قەت خاوەنی سڵامەتی و هاوکێشە نابێ.

دوکتور ئەلیکسیس کۆرێل, خاوەنی خەڵاتی نۆبێلی ساڵی ١٩١٢, کە پاشان بوو بە یەکێك لە ئەندامانی دەزگای روکفللێر, هەوڵی دەدا تیئۆرییەکەی خۆی کە دەڵێ چۆنیەتیی ژیان بەستراوەتەوە بە چۆنیەتیی ژیانی خانەکانی لەش, سابیت بکا. هەربۆیە تەنراوێکی لەلەشی جووجەڵەیەك هەڵگرت و لە هەل و مەرجێکی لەباری تاقیگەیی دا رایگرت. ئەم خانەگەلە زیاتر لە سیوسێ ساڵ بێ هیچ گیروگرفتێك ژیان چونکە ئۆکسیژن و کەرەسەی خۆراکیی پێویستیان وەردەگرت و هەل و مەرجی پێویست بۆ لادانی ماددە ژاراوییەکانیشیان بۆ ئامادە بوو. دوکتور کۆرێل گەیشتە ئەو ئاکامە کە خانەکان لە هەل و مەرجی لەباردا دەتوانن ماوەیەکی یەکجار زۆر زیندوو بمێننەوە. بەڵام چونکە دەزگای روکفللێر نەیدەتوانی هەتاسەر پارێزگاری لەم خانەگەلە بکا, ئەم تاقیکردنەوەیە راگیرا.

سیستمی خۆراکیی ئاودار!

ڕێگا بدە پرسیارێك بکەم. چەند لەسەدی خۆراکی تۆ لە کەرەسەی خۆراکیی پڕ ئاو دروست دەبێ؟ باشترە جارێکی دیکە تەماشای بەرنامەی خۆراکیی خۆت بکەی. بۆ ئەم کارە ئێستا کاغەزێك هەڵگرەو تەواوی ئەو شتانەی لە سێ حەوتووی ڕابردوودا خواردووتن یان خواردووتنەوە بنووسە. هەر جۆرە خۆراك یان خواردنەوەیەك کە چۆتە سەر زارت وەبیر بێنەوەو ناوەکەی بنووسە. دڵنیابە ئەم کارە زۆر بە قازانجت دەبێ.

✼ ✼ ✼

زۆر باشە, تەماشای پێرستەکەت بکە. ئەو خۆراکانەی ئاودارن یان بە جۆرێك ئاویان تێدا هەیە خەتیان بە دەورەدا بکێشە. هەموو ماددە خۆراکییەکانی وەك میوە, سەوزی, ئاوی میوەو چەکەرەکان لەو ماددە خۆراکییانەن کە ئاوێکی زۆریان لەخۆیان دا ڕاگرتوە. لەبیرت بێ کە مەبەست لەئاو هەموو شتێکی شل نیە, چونکە شیر لەگەڵ ئەوەی شلە چونکە خوێنێ خەست دەکاتەوە لە پێرستی ماددە خۆراکییە پڕ ئاوەکان دا نیە. (دەزانم قبووڵی ئەم نوکتەیە بۆ تۆ زۆر گران دەبێ, بەڵام ڕاستییەکە ئەمەیە!) دوایە دووبارە لە دەوری ئەو بەشە لە ماددە خۆراکییەکان کە بە شێوەی سروشتی ئاویان تێدایەو نەش کوڵیون خەتێك بکێشە. ئێستا پرسیارێکم لێت هەیە: چەند لە سەدی سیستمی خۆراکیی تۆ لە خۆراکی ئاودار پێك دێ؟ ٨٠ لە سەد؟ ٧٠ لە سەد؟ ٥٠ لە سەد؟ ٢٥ لەسەد؟ ١٥ لە سەد؟ یان کەمتر؟

وەختێك ئەم پرسیارە لە سیمینارەکانم دا دێنمەگۆڕێ دەبینم کە زۆربەی خەڵك تەنیا ١٥ تا ٢٠ لەسەدی سیستمی خۆراکیی خۆیان لە ماددە خۆراکییە ئاودارەکان هەڵدەبژێرن. بەڵام لەبیرت بێ کە هەڵبژاردنی ئەو بەرنامە خۆراکییە کە تەنیا ١٥ لە سەدی ئاوە, یانی خۆکوژی. بەجۆرێکی دیکە بڵێین ئەگەر کەسێك ٧٠ تا ٨٠ لە سەدی خۆراکی ڕۆژانەی لە خۆراکی ئاودار پێك نەیە مسۆگەر لەشی خۆی نەخۆش دەکا. کەوایە نەختێك زیاتر بیر بکەنەوەو لەبیرتان بێ کە ١٥ لەسەد ئاو لە خواردنی ڕۆژانەدا بە مانای خۆکوشتنە.

ئێستا ئەگەر پێتان وایە ئەمن زیاد لەئەندازە کەف و کوڵ گرتوومی و باوەڕ بە قسەکانم ناکەن باشترە چاوێك لە ئاماری ئەوانە بکەن کە تووشی شێرپەنجەو نەخۆشییەکانی دڵ بوون و هەروەها بڕوانن پێرستی ئەو خۆراکانە کە دەزگای زانستەکانی وڵات ئامۆژگاریی کردوە خۆیان لێ بپارێزن. بێگومان ئەو ئامارو ئامۆژگارییانە ئێوە دەترسێنن. بەڵام ڕێگەچارەی کارسازیش هەیە.

باش سەرنجی سروشت بدەن. گەورەترین و بەهێزترین ئاژەڵەکان وەك گۆریل, فیل و کەرگەدەن هەموویان تەنیا ماددەی خۆراکیی ئاودار واتە میوەو سەوزی دەخۆن. تەنیا ڕێگەی خەبات دژی نەخۆشی کەلك وەرگرتنی زۆر لەو جۆرە خۆراکانەیە. ڕەنگە بپرسن چۆن دەکرێ بزانین خۆراکی ڕۆژانەی ئێمە لانیکەم ٧٠ لەسەدی ئاوە؟ کارێکی نیە: ئەوەندە بەسە لەمەودوا لەگەڵ هەر ژەمە خۆراکێکی ڕۆژانە سالادیش بخۆن و لەنێوان ژەمەکانیش دا لە جیاتی لەتێك شیرنی, میوە بخۆن. زۆر زوو ئاڵوگۆڕەکە دەبینن. کارلێهاتووییتان زیاد دەکاو وزەی بەدەنتان ئەوەندە زۆر دەبێ کە لەمەوبەر هەر بیریشتان لێ نەدەکردەوە.

لە دە ڕۆژی داهاتوودا ئەوەی گوتم ڕەچاوی بکەن:

١ـ بە ژمارەیەك هەوا هەڵمژن, بە ئەندازەی چوار ژمارەی ڕایگرن و لە دوو ژمارەدا دەری دەنەوە دە جار لەسەریەك و سێ جار لە ڕۆژدا ئەم کارە ئەنجام بدەن.

٢ـ خواردنی ڕۆژانەتان لانی کەم دەبێ سەدی ٧٠ یان زیاتری ئاو تێدا بێ. لەگەڵ هەر ژەمێك سالاد بخۆن و لەنێو ژەمەکانیش دا میوە بخۆن. پاشان بزانن ڕادەی وزەتان چەند دەگۆڕێ. ئەم وزەیە توانای زەینتان دەباتە سەرێ و ئێوە ئەو سلامەتی و جموجۆڵەتان دەست دەکەوێ کە شیاوی ئەوەن هەتانبێ.

دە ڕۆژان ئەم بەرنامەیە تاقی بکەنەوە. پێویستیی بە ئامراز یان بەرنامەیەکی تایبەتی نیە, بەڵام بێگومان لەوەی بەدەستی دێنن سەرتان سوڕ دەمێنێ.

لەو شێوەیە کە بۆ هەناسەدان گوتمان بە هەر ڕادەیەك حەزتان لێیە بەهرە وەرگرن. وردە وردە ئەو جۆرە هەناسەکێشانە بۆتان دەبێ بە خوو. ئەم میتۆدە پتر لە هەر شێوەیەکی لەم بەرنامەیەدا فێری بوون شوێن لەسەر چۆنیەتیی ژیانتان دا دەنێ. لەبیرتان

نەچێ کە بۆ بەهرە وەرگرتن لە هەر نیعمەتێکی خوایی میتۆدێك هەیەو میتۆدی چێژ وەرگرتن لە سلامەتییش هەر ئەوەیە کە فێری بوون, کەوایە بۆ وەدەستهێنانی لەشێکی ساغ لە جێبەجێ کردنی ئەم میتۆدانە غافڵ مەبن.

رۆژی هــەژدەیــەم

پێــوەندیی ســەرکــەوتــوو

بابەتی ئەمڕۆمان توانـای دامەزرانـدنی پێوەنـدیی سـەرکەوتوویە. خـەڵك زۆر جـار لـەمن دەپرسن: "چۆنت توانیوە ئەوەندە سەرکەوتوو بـی؟" و ئـەمن هەمیـشە وەڵام دەدەمـەوە کە: "دەزانی چیە؟ ئەمن بەهرەیەکی زۆر گرنگم هەیە. لە سەرەوە بوونی چۆنیەتیی ژیـانی من بەهۆی پێوەندییەکی نائاساییەوەیە کە لەگەڵ خەڵکی دیکەم هەیە. هەرچی لە ژیان دا هەمە لە سایەی پێوەندیی دوولایەنە لەگەڵ کەسانێکەوەیە کە بەڕاستی بۆم گرنگن."

ئێستا سەعات دووی بەیانییەو ئەمن خەریکی نووسینی ئەم دێڕانـەم. هەرچـەند لـەحزە پـێش ئێـستا تەلەفونەکـەم دانـا, قـسەم لەگـەڵ هاوسـەرەکەم, بـەکی دەکـرد. لەوکاتـەوە زەماوەندم لەگەڵ کردوە بەڕاستی ئەو توانیویەتی من بگۆڕێ. ئەو تواناو هێزی ژیانی منـە. ئەمن هەمیشە لە ژیان دا خۆم بە بەرعۆدەی وەدەستهێنانی سەرکەوتن دەزانـی و هەمیـشە لە رێگاگەلێك دەگەڕام کـە بـۆ گەیـشتن بـە سـەرکەوتن یارمـەتیم بـدەن, بـەڵام زەماوەنـدم لەگـەڵ بـەکی, بـوو بـە بـەهێزترین ئـامرازم بـۆ گەیـشتن بـە سـەرکەوتن. ژیـان لەگـەڵ وی بەرزترین پلەی خۆشیی کە دەم توانی بیری لـێ بکەمەوە لە ژیانی من دا پێك هێنا. پێـشتر بەشم لە سەرکەوتن دا هەبوو, بەڵام ئێستا دەم توانی ئەو سـەرکەوتنە لەگـەڵ کەسـێك کـە بەڕاستی دەیهێنا, بەش بکەم.

پێم وایە هەر کام لە ئێمە مرۆڤەکان شیاوی ئەوەیە کە لـە زەماوەنـدێکی سـەرکەوتوو و پێوەندییەکی باوەڕ پێ نەکراو لەزەت وەرگری. نـازانم ئێـوە ئێـستا لـە چ بارودۆخێـك دان, زەماوەندتان کردوە؟ سەڵتن, کەسێکی تایبەتیتان بۆ زەماوەند لەبەرچـاو گرتـوە یـان نـا؟ بەڵام بەهەرحاڵ پێم وایە باشترە کەمێك باسی ئەو میتۆدانە بکەم کـە بـۆ مـن و هـەر کـەس توانیویەتی پێوەندییەکی سەرکەوتوو لەگەڵ هاوسەرەکەی دامەزرێنێ کارساز بوون. رەنگە

به خوێندنەوەی ئەم فەسڵە بتوانن ئەو کۆسپانەی هاتوونە سەر ڕێگای نیزیکی و عیشقی ڕاستەقینەی ئێوەو هاوسەرەکەتان, لەبەین بەرن.

بوونی پێوەندییەکی جوان لەگەڵ هاوسەرتان

لەبیرتان بێ ئەگەر دەتانەوێ پێوەندییەکی جوانتان لەگەڵ هاوسەرەکەتان هەبێ, دەبێ خۆتان بگۆڕن هەتا ڕەوتی بارودۆخەکە بگۆڕێ. ئەگەر بۆ باشبوونی پێوەندییەکانتان بتانەوێ هاوسەر یان هەل و مەرجی ژیانی خۆتان بگۆڕن, پێوەندیتان دەبێتە گێروگرفتێکی درێژخایەن کە هەردووکتان پیرو ماندوو دەکا. ئەگەر دەتانەوێ میتۆدێك کە بۆ گۆڕینی پێوەندی لەگەڵ هاوسەرتان بەکاری دەبەن کارساز بێ, دەبێ لەپێش دا قانوونەکانی ئەم پێوەندییە بناسن و لە بەکارهێنانیان دا شارەزایی بەدەست بێنن. ئەم قانوونانە بەم جۆرەن:

١ـ ئەگەر دەتانەوێ پێوەندییەکی نیزیکتان لەگەڵ هاوسەرەکەتان هەبێ, لەجیاتی ئەوەی زەماوەند بکەن بۆئەوەی سوودێکتان دەست کەوێ **بۆ ئەوە زەماوەند بکەن تا سوود بە یەکی دیکە بگەیەنن.** ڕوانینتان بۆ ژیانی هاوبەش بگۆڕن. لە خۆتان بپرسن چۆن دەتوانم لەگەڵ کەسێکی خۆشم دەوێ زیاتر خۆشەویستی بنوێنم؟ چۆن دەتوانم شادی, عیشق و لەزەتێکی زیاتری پێ ببەخشم؟ ئەگەر بەم شێوەیە ڕەفتار بکەن هاوسەرەکەشتان هەمیشە هەوڵ دەدا هەر ئەو ڕەفتارەی لەگەڵ ئێوە هەبێ. تەنانەت ئەگەر لەوەی دەیبەخشی یەك لە چواریشت بۆ بگەڕێتەوە, سەرمایەیەکی کەمت وەکار خستوە کە سوودێکی بێئەندازی دەبێ.

٢ــ بەڕاست, بۆچی کەم کەس هەیە دوای زەماوەند پێوەندییەکی باشی لەگەڵ هاوسەرەکەی هەبێ؟ وەڵامەکە زۆر سادەیە. شێوەی پێوەندیی ئێمە لەگەڵ هەرکەس لەسەر بناغەی ئەو هەستەیە کە بەرامبەری هەمانە. **چۆنیەتیی پێوەندیمان لەگەڵ خەڵکی دیکە بەستراوەتەوە بە چۆنیەتیی هەستی ئێمە بەرامبەریان.** کاتێك لەبارەی هاوسەرەکەتەوە بیر دەکەیەوە چ هەستێکت بۆ دێتەپێش؟ بە باوەڕی من, دەرکەوتنی ئەم هەستەش وەك هەموو هەستێکی دیکە بەوەوە بەستراوە کە لەو دەمەساتەدا وەزعیەتی

لەشی تۆ چۆن بێ و فکری خۆت لەسەر چ شتێك خڕ کردبێتەوە. فکری خۆت لەسەر هەرچی خڕ کەیەوە هەر ئەو هەستەت دەبێ.

باش فکر بکەوە, داخوا لەبیرت ماوە چۆن ئاشق بووی؟ لە نەکاو سەرنج ڕاکێشییەکی باوەڕ پێنەکراو و هەناسەبڕت لەو کەسەدا هەست پێ کرد. بەتەواوی بۆ لای کشای و هەژان هەموو گیانتی داگرت. هەستێکی نائاساییت هەبوو. بێ هیچ دەلیلێکی تایبەتی خۆشحاڵ بووی و هەموو شتێکی دەوروبەرت جوان و دڵگیر دەهاتە بەرچاو. لەبن لێوانەوە بە نارەنار گۆرانیی ئاشقانەت دەگوتن و هەر لەحزە لە دەرفەتێك دەگەڕای کە بچی و بیبینی. هەرچی دەیگوت جوان بوو و هەرچی دەیکرد ئەتۆی دەهەژاند, بەڵام ئێستا بە تێپەڕینی تەنیا چەند ساڵ ئەم پێوەندییە باوەڕ پێنەکراوە گۆڕاوە. هەستی هەژانی تۆ بەرەبەرە کەم بۆتەوەو لایەنی بەرامبەرت هێندە سەرنج ڕاکێش و لەبەردڵان دیار نیە. بەڵام بۆچی؟ لە ژیان دا قانوونێك هەیە بە ناوی **قانوونی خووگرتن**. زۆر کەس گوێ نادەنە ئەم قانوونە چونکە دەبێتە هۆی ئەوەی هەست بە گوناح بکەن. بەڵام ئەم قانوونە حەقیقەتی هەیە. بە پێی ئەم قانوونە **هەر شتێك زۆرت لەگەڵ بوو بەرەبەرە لەبیر دەچێتەوەو بەداخەوە ئەم قانوونە گەورەترین قاتڵی عیشقە.**

ئەوکاتەی ئاشق دەبی یان ئەوکاتەی هێشتا لەگەڵ کەسەکە زەماوەندت نەکردوە هەموو شتێك دڵخوازە, بە چەشنێکی باوەڕ پێ نەکراویش. هەمیشە لە فکری دای و هەر کارێك دەکا لەپێش چاوت دڵگیرە, بەڵام کەم کەم هەستەکەت دادەمرکێ, نەك لەبەر ئەوەی ئیدی بایەخی پێ نادەی یان خۆشت ناوێ, تەنیا بەو هۆیە کە ئێستا ئەوەی لە سەرەتای پێوەندیتان دا ئەنجامت دەدا ئەنجامی نادەی. میتۆدەکانی خۆت بۆ ڕاکێشانی سەرنجی هاوسەرەکەت لەبیر نەماون. تووش بووی. لە کاردا, لە گوزەرانی ژیان دا, لە ئەنجامی بەرپرسایەتیی ڕۆژانەدا, موتاڵا, وەرزش یان هەر شتێکی دیکە. پێشهاتێکی ناخۆشە, بەڵام بۆ زۆربەی خەڵك ڕوو دەدا. چۆن دەتوانی لەو ڕووداوە ڕابکەی؟ یەکەم هەنگاو ئەوەیە کە وریا بی و بزانی داوێکی وا هەیە. زۆربەی خەڵك لەبەر قبووڵ کردنی ئەو ڕاستییە هەڵدێن لە کاتێك دا ئاگادار بوون بە تەنیا دەتوانێ ژیانت بگۆڕێ و بە کۆنترۆڵی هەستت پێوەندییەکانت باشتر بکا.

حەتمەن لەبیرتە کە هەروەخت کەسێك بە توندی هەست بە حاڵەتێك بکا لە زەینی خۆی دا ئەو حاڵەتە بە شتەکانی دەوروبەریەوە دەبەستێتەوەو هەرکاتێکیش چاوی بەو شتانە بکەوێتەوە سەرلەنوێ هەست بەو حاڵەتە دەکاتەوە. بێگومان باسەکەمانت لەبارەی گرێدرانیشەوە لەبیر ماوە. ئەم قانوونە بەسەر پێوەندییەکانی تۆ و هاوسەرەکەشت دا حاکمە.

سەرەتا, پێش زەماوەند, هەموو شتێك باشە چونکە چاوپێکەوتنەکەتان لە وەختێك دا دەبێ کە هەموو شتێك رێك و پێکە. رەنگە ئێوە لە شوێنێکی جوان یەکتر ببینن و ئەویش لە حاڵەتێك دا هیچ گیروگرفتێکتان نیە, پاشان سەرلەنوێ دەچنەوە ماڵێ و لای بنەماڵەکەتان. لە حاڵێك دا پاش زەماوەند هەموو شتێك دەگۆڕێ. وێ دەچێ ئەتۆ بۆ ئەو خەرجییە زۆرەی لە پێشتە پێویست بێ پتر کار بکەی و ماندوو بوونەکەش وەختێك بە ئاشکرا هەست پێ دەکەی کە لەلای هاوسەرەکەتی. لەوانەیە دوورکەوتنەوە لە دایك و بابت بۆ تۆ زۆر دژوار بێ و ئەم هەستە ناخۆشە بەهێزەش بە حوزووری هاوسەرەکەت دەرك دەکەی. زۆری پێ ناچێ کە هەستە نێگەتیڤەکان لەگەڵ ئامادەبوون لەلای هاوسەرەکەت لە زەینی تۆدا تێکەڵ دەبن. ئەتۆ هەروا ئاشقی هاوسەرەکەتی بەڵام بوون لەگەڵ وی هەستێکی ناخۆشت وەبیر دێنێتەوە, بەجۆرێك کە بەخۆت نیە لە حوزووری هاوسەرەکەت دا هەستێکی خەراپت هەیە. ئەمە قانوونی مێشکە, هەمیشە لەگەڵ دەرك کردنی هەستێك, مێشك ئەو هەستە لەگەڵ حاڵەت یان بارودۆخێکی کە تێی دای لێك دەبەستێ. راست یان هەڵە, بەهەرحاڵ ئاوایە. ئەم ژن و مێردە پاش ماوەیەك دەکەونە بارودۆخێکەوە کە پێی دەڵێن شیپانە. لەو بارودۆخەدا لە ژیانی هاوبەش لەگەڵ هاوسەرت جگە لە ناڕەحەتی هیچ وەدەست ناهێنی. مێشکی تۆ ناڕەحەتی لە حوزووری وی دا دەبینێ. کەوایە هیچ خاڵێکی پۆزەتیڤی تێدا نابینێ. با نموونەیەك بێنمەوە:

وەختێك ژن و مێردێك تووشی دەمەقاڵێ دەبن. کێشەکە سات بەسات توندتر دەبێ و هەستی ناڕەحەتی دەچێتەسەر. داخوا ئەتۆ کەوتوویە بارودۆخێکی لەو چەشنەوە؟ وا لە ناڕەحەتی دا ڕۆ دەچی کە هەر لە بیرت دەچێتەوە دەمەقاڵێیەکە لەسەر چی دەست پێ کراوە. تەنیا ئەوەندە هەست دەکەی کە لە دەستی لایەنی بەرامبەر ناڕەحەتی. زۆری پێ

ناچێ کە تووشی بەربەرەکانییەکی راستەقینە دەبی. هەرچەندی باسەکەتان توندتر دەبێ پتر حەز دەکەی لەم خەباتەدا سەرکەوی و هەربۆیە رەنگە قسەی وا بکەی یان کاری وا ئەنجام بدەی کە دوایە زۆرت پەژیوان بکاتەوە. بەلاّم تازە ئەوی نەدەبوو رووبدا, رووی داوە. ژن و مێردەکە زۆر توورە دەبن. تەماشای روخساری یەکتر ناکەن و لە حالەتێکی وادا, ئەم هەستە ناخۆشە بەهێزە لەگەلّ دیتنی دەموچاوی هاوسەرەکە لێك دەبەسترێ.

ئەم ئەلّقەپێوەندییانە بە دووپاتەکردنەوە هەمیشە قایم و قایمتر دەبن و پاش ماوەیەك, تەنانەت دیتنی هاوسەرەکەشت هەستی توورەیی لەتۆدا دروست دەکا. ئەم ئەلّقەپێوەندییانە بە شەوێك شکلّ ناگرن و دوای چەند سالّ شکاندنیان بەراستی دژوار دێتەبەرچاو. ئەم بارودۆخە هەر ئەوەیە کە ناومان نا شیپانە. لەم هەل و مەرجەدا مێشك دەلّێ جیابوونەوە جێی نارەحەتییە بەلاّم بەهەرحالّ لە هەستی فشارێك کە ئێستا دەیچێژم ئاسانتر دەبێ, ئەمەش کۆتایی ژیانی هاوبەشە. چۆن دەکرێ پێشی پێ بگرین؟

أ ـ ئاگات لە توانای هەستی خۆت هەبێ. ئەوە بزانە کە هەر کاتێك هەست بە توورەیی توندو نارەحەتی دەکەی, هەرچی لە دەوروبەرت رووبدا, لە زەینت دا لەگەلّ ئەو هەستە پێوەند دەدرێ. وەختێك ئەو هەستانەت هەن خۆ لە دیدارو قسەکردن لەگەلّ هاوسەرەکەت بپارێزە چونکە ئەگەر وا نەبێ بتەوێ و نەتەوێ ئەم ئەلّقەپێوەندییە لە زەینت دا نەخش دەبەستێ.

ب ـ ئەگەر لەگەلّ هاوسەرت دەست بە دەمەقالێ دەکەی مەیەلّە کێشەکە بە توورەیی توند یان سووکایەتی تەواو بێ, ئەگینا هەتا هەتایە باس لەسەر مەسەلەیەك لەگەلّ هاوسەرەکەتت لە زەینی خۆت دا لەگەلّ توورەیی پەیوەند داوەو لە داهاتوودا هەر باسێکی چووکەلّە دەگاتە دەمەقالێیەکی توند. باشترین رێگای دەمەقالێ ئەوەیە کە قسەکانی خۆت لێبڕاوانە, مەنتیقی و کورت بکەی و کۆتایی بە باسەکە بێنی. وەختێك باس درێژ بێتەوە سات بە سات توورەیی توندتر دەبێ, بە جۆرێك کە لەوانەیە کۆنترۆلّی خۆت لەدەست دەرچێ و شتی وا بلّێی یان کاری وا بکەی کە دوایە ببێتە هۆی پەژیوانیت.

ج ـ بەلاّم ئەگەر تووشی دەمەقالێیەکی توند بووی دەبێ چ بکەی؟ درێژەکێشانی باس و دەست کردن بە دەمەقالێ بەرهەمی بوونی هێندێ سەرمەشقی نادروستی پێشوو لە زەینی

تۆ دایە. کەوایە ئەم سەرمەشقانە بشکێنە. ئـەمن و هاوسـەرم بـەکی یـەکترمان زۆر خـۆش دەوێ بەڵام گرنگ نیە کە دوو کەس چـەندیان دڵ بـە یەکەوەیـە, وەختێـك دێ تـێ دەگـەن هەر کامەی بیروباوەڕێکی جیاوازی هەیەو بەشێوەیەکی جیاواز تەماشای مەسەلەکان دەکا. لەوانەیە ئـەو دووانـە بایـەخی وەك یـەکیان هـەبن, بـەڵام مـسۆگەر قـانوونی جیاوازیـان بـۆ بەکارهێنانی بایەخەکانیان هەن. زۆربەی ژن و مێردەکان پاش ئەوەی دەگەنـە ئـەو ئاکامـە دەکرێ بڵـێین هەمیـشە تووشـی شـەڕەدەندووکەی درێـژو بـێ کۆتـایی دەبـن بـەجۆرێك کـە هەردووکیان لە تووڕەییان شێت دەبن. بەڵام ڕێگەچارە ئەوەیـە نەیـەڵێن ئـەو دەمەقاڵێیـە زیاد لە ئەندازە درێژ بێتەوە. یەکێك لەو دوو کەسەتان دەبێ پاش یەك دوو دەقیقە حاڵەتی ئەوی دیکە بگۆڕێ.

پێشتر لەبارەی گۆڕینی حاڵەت و هەستمانەوە پێکەوە قسەمان کـردوە. ئەگـەر لـەبیرت مابـێ گوتمـان تەنانـەت لەوپـەڕی تـووڕەییش دا دەتـوانی لـە یـەك سـات دا هەسـتی خـۆت بگۆڕی. ڕێگای کۆتایی هێنان بـە دەمەقاڵێیـەکی تونـد ئـەوە نیـە داوا لـە لایـەنی بەرامبـەر بکەی لـێ‌وەبرێ. بێگومان ئـەتۆش ئـەم ڕێگایـەت تـاقی کردۆتـەوەو دەزانـی بـە هـیچ جـۆر سوودی نیە.

یەکێك لە باشترین ڕێگاکان بۆ کۆتایی هێنان بە کێشەیەکی خێزانـی ئەوەیـە بڕۆینـە لای لایەنی بەرامبەرو شـتێکی بـەگوێ دا بـچرپێنین. نـازانم دەبـێ چ بڵێـی بـەڵام دڵنیـام ئەگـەر کەسێك بە گوێت دا بچرپێنێ حەتمەن هەستی تۆ دەگۆڕێ. ئێمە زۆر جار لـە ژیـانی خۆمـان دا ئەم میتۆدەمان بەکار هێناوە.

پێشتر لەبارەی قەبارەی بایەخەکانەوە قـسەم بـۆ کـردووی. ئـەمن و هاوسـەرم بـاوەڕی جیاوازمان لەبارەی ڕێزگرتنەوە هەبوو. باوەڕی وی لەبارەی ڕێزگرتنەوە ئـەوەبوو کـە نابـێ هـیچ وەخـت دەنـگ بـەرز بکەیـەوەو بـەباوەڕی منـیش ڕێـز دانـان یـانی ئـەوە کـە وەخـتی قسەکردنی من هەرگیز یەکێك ژوورەکە بەجێ نەهێڵێ. ئێمـە پێکـەوە قـەرارمان دانـابوو کـە ئـەمن قـەت دەنگـی خـۆم بـەرز نەکەمـەوەو بـەکییش قـەت لـە وەخـتی قـسەکردنی مـن دا ژوورەکە بەجێ نەیەڵێ. بەڵام ڕۆژێك ئەو کارێکی کرد کە منی زۆر تووڕە کردو ئـەمن دەنگـم هەڵبڕی. بەکییش هەستاو ژوورەکەی بەجێ هێشت. ئـەمن هـاوارم کـرد ئـەتۆ قـەولت دابـوو

ژوورەکە بەجێ نەهێڵیو بە هاواری خۆم قەولەکەمم دەشکاند. ئەمن هێندە تووڕە بووم کە وەدوا بەکی کەوتم هەتا دیمەوە.

پێوانەی ماڵەکەمان دە هەزار میتری چوارگۆشەیە. چرای زۆربەی ژوورەکانی ماڵێ کوژابۆووەو ئەمن لە تاریکی دا هەولم دەدا بەکی بدۆزمەوە. سەرەنجام وەختێك چوومە دالانێکی تاریکەوە لە پشتەوە گوێم لە دەنگی سیکنالێکی درێژ بوو. دوو میتر هەڵبەزیمەوەو دەسبەجێ ئاوڕم دایەوە دوای خۆم. خێزانم لەبەر پێکەنین لەسەر زەوی تخێڵ ببوو و قاقای دەکێشا. بەو هەڵبەزینەوەیەو دیتنی ئەو دیمەنە ئیدی نەم دەتوانی تووڕە بم و دەستم کرد بە پێکەنین.

ئەگەر دەتەوێ پێوەندیت لەگەڵ هاوسەرەکەت بەردەوام و خۆش بێ دەبێ جۆری گۆڕانی حاڵەتی وی بدۆزیەوە. چ شتێك هاوسەرت وەپێکەنین دەخا؟ چ کارێك دەیهەژێنێ؟ ئەگەر هەموو رۆژێ کارێك بە یەك شێوە ئەنجام بدەی، بۆ وێنە هەموو بەیانییەك لەسەر شتێکی بێبایەخ شەڕێك وەڕێ بخەی، تووشی سەرمەشقێك دەبی کە لەبیرچوونەوەی ئاسان نابێ، کەوایە لەو میتۆدانە کەلك وەرگرە کە دووپاتە نەبوونەوە. لەو جۆرە وەختانەدا وتووێژ بە هیچ جۆر کردەنی نیە. خێراترین و کاریگەرترین رێگا گۆڕینی هەستە. پێشتر ئەو میتۆدە فێر بووی. کەوایە بۆ لەنێوبردنی خووی کێشەو دەمەقاڵێ کەلکی لێ وەرگرە. ئەگەر بتوانی هەموو جارێ وەختی دروست بوونی دەمەقاڵێ ئەم سەرمەشقە بڕووشێنی ئەم سەرمەشقە بەرەبەرە دەشکێ و ئیدی تەنانەت ئەگەر پێشت خۆش بێ ناتوانی لەسەر بابەتێك لەگەڵ هاوسەرەکەت بیکەیە دەمەقاڵێ. لە هێندێ میتۆدی بێوێنەی وەك تووشی سەرسوڕمان کردنی یەکتر بەهرە وەرگرن. بەم جۆرە یارییەکی شیرین دەست پێ دەکەن کە لە کۆتایی دا تواناو شادی بە تۆ و هاوسەرەکەت دەبەخشێ. هەمووی ئێوە ئەرکی سەرشانتانە باشترین جۆری ژیان بۆخۆتان و هاوسەرتان دابین بکەن، کەوایە بەرپرسایەتیی خۆتان رەچاو بکەن و بە جۆرێك لەگەڵ هاوسەرتان پێوەندی دامەزرێنن کە ژیانتان ببێتە داستانێکی شیرین.

٤ـ زۆربەی خەڵك وەختێك تێدەگەن لەگەڵ هاوسەرەکەیان گیروگرفتیان هەیە، چ دەکەن؟ تووڕە دەبن، نارەحەت دەبن، ئەوەی دەبێ بیکەن ئیدی ئەنجامی نادەن و

هەرچی مەسەلەی نێگەتیڤی دنیا هەیە بەو کەسەیەوە دەبەستن. بەڕاست پێت وایە هێندێك بۆ خەیانەت بە هاوسەرەکەیان دەکەن؟ چونکە ئیدی حاڵەتە خۆش و دڵگرەکانی جاران لە پێوەندیی نێوان خۆیان و هاوسەرەکەیان دا نەماوەو بە پێچەوانە, هەستی بەتەواوی نێگەتیڤ بوونە جێنشینی عیشقی پێشوو. بۆیە لە کەسێکی تازە دەگەڕێن کە هێشتا دەتوانێ هەستێکی تازە لەودا ببزێوێ. هێشتا لە پێوەندی لەگەڵ ئەو کەسەدا نوکتەی نێگەتیڤ دروست نەبووە.

ئەم جۆرە کەسانە لە جیاتی ئەوەی گیروگرفتی خۆیان چارەسەر بکەن, شەریکە هەستی خۆیان دەگۆڕنەوە, بێخەبەر لەوە کە لەگەڵ هەرکەس پێوەندیی ئاشقانە دامەزرێنن پاش ماوەیەك دیسان گیروگرفتیان دەبێ. چونکی خۆیان هەمیشە لەگەڵ خۆیانە! دیسان هەر ئەو کێشەو دەمەقاڵێیانە روو دەدەن.

فێر بن پێش هەموو شتێك لەگەڵ خۆتان رێك کەون. گرنگ نیە زەماوەندتان لەگەڵ کێ کردوە. ئەوەی پێوەندیی ئێوە تووشی گیروگرفت دەکا سەرنەکەوتنی ئێوە لە دیتنەوەی رێگای عیشق دایە. مەبەستم چیە؟ هەموو کەس لەم جیهانەدا هێندی نوکتەی پۆزەتیڤ و بێوێنەی هەن کە دەبنە هۆی ئەوەی خەڵك ئۆگری بن. لە سەرەتای پێوەندیی دوو کەس دا ئەو نوکتانە زۆر زەق و روون نایەنە بەرچاو. لەلایەك, پێش زەماوەند هەردوولا هەموو کارێك دەکەن تا رەزامەندیی ئەوی دیکە وەدەست بێنن و لە تەواوی رێگاکانی کە هەن و کاریگەرن بەهرە وەردەگرن تا سەرنج راکێش و لەبەردڵان بێنەبەرچاو. بەڵام دوای زەماوەند, بە تێپەڕینی رۆژگار ئێمە گرفتاری دیاردەیەك دەبین کە ناوی خووگرتنە.

سەرەتای ئاشنابوونی خۆت و هاوسەرت بێنەوەبیر! بێگومان هەستی بەهێزو دوور لە باوەڕی عیشقت بە هەموو گیانت هەست پێ دەکرد, بەڵام ئێستا چی؟ مسۆگەر دیسان هاوسەرەکەتت خۆش دەوێ بەڵام داخوا هێشتا ئەو فکر خڕ کردنەوەی جاران لەسەر خاڵە پۆزەتیڤەکانی کەسایەتیی ویت پاراستوە؟ وەڵامی زۆربەی خەڵك نێگەتیڤە.

رێگاکانی دەربڕینی عیشق

بۆچی زۆربەی مەمانان لەگەڵ ئەوەی هێشتا هاوسەری خۆمان خۆش دەوێ وەك جاران عیشقی خۆمانی پێ نیشان نادەین؟ ئەوکاتەی لەگەڵ هاوسەرت ئاشنا بووی چیت دەکرد؟

دەتبردە شوێنی جۆراوجۆر, دیاریت بۆ دەکڕی و ئاشقانەچاوت دەچاویەوە دەبڕی و لە ڕۆژێك دا چەندین جار پێت دەگوت خۆشم دەوێی و لە هەر شێوەیەك دەت زانی بەرادەی پێویست کەلکت وەردەگرت. دەزانی, سێ میتۆدی گشتی بۆ هەستکردن بە عیشق هەن:

هێندێك بۆ هەستی قووڵی عیشق پێویستیانە دەربڕینی عیشق لە تۆ ببیسن. دەبێ پێیان بڵێی خۆشم دەوێی, ئاشقی تۆم. دەت پەرستم. دەنگی کەسەکەو قسەکردن بە راوێژێکی تایبەتی لە هەستی وان دا زۆر کاریگەرە, و هەتا وەختێك عیشقی خۆتیان بۆ دەرنەبڕی هیچ میتۆدێکی دیکە لەبەرچاویان بایەخی نیە.

ژمارەیەك دەبێ عیشق ببینن: کڕینی گوڵ, دیاری, بردنیان بۆ شوێنی جوان و تەماشای ئاشقانە. بیستنی رستەی خۆشم دەوێی بۆ وان زۆر دڵگر نیە. بەڵام چاولێکردنێکی ئاشقانە هەستی قووڵی خۆشەویست بوونیان پێ دەبەخشێ.

بەڵام لەوانەیە هاوسەری تۆ لەو دەستە کەسانە بێ کە تا بە شێوەیەکی تایبەتی دەستیان لێ نەدەی بە هیچ جۆر عیشقی تۆ تێ ناگەن. لەوانەیە هەست بکا کە ئەتۆ لێی نیزیکی, بەڵام عیشق تەنیا بە دەست لێدان دەرك دەکا.

بۆ باشبوونی پێوەندیی خۆت و هاوسەرت دەبێ وەدوای رێگاگەلی بێوێنە بکەوی کە هەستی خۆشەویست بوون بدەن بە هاوسەرت. میتۆدەکانی بناسەو بۆ جوانی بەخشین بە پێوەندیتان کەلکیان لێ وەرگرە. ئەگەر باش بیر بکەیەوە وەبیرت دێتەوە کە لە سەرەتای ئاشنابوونتان دا بە باشی ئەو میتۆدانەت دەزانین و کەلکت لێ وەردەگرتن. بەڵام ئێستا لەبیرت کردوون. هەرکارێك لە سەرەتای زەماوەند دا بۆ راکێشانی سەرنجی هاوسەرەکەت دەتکرد دووبارە بیگرە پێش. رێگای تایبەتیی هاوسەرەکەت بناسەو راست بەو میتۆدە خۆشەویستیی پێ نیشان بدە, نەك بە شێوەی خۆت, چونکە لەو حاڵەدا مسۆگەر هاوسەرت هیچ سوودێك لە خۆشەویستیی تۆ وەرناگرێ. وەرە بزانین بە نەناسینی رێگای تایبەتیی هاوسەرت لە عیشق دا چ روودەدا.

رەنگە ئەتۆ بۆ تێگەیشتنی عیشق لە رێگای بینراو کەلك وەرگری. لەو حاڵەدا چۆن عیشقی خۆت بە هاوسەرەکەت نیشان دەدەی؟ ئەتۆ دەبێ عیشقی خۆتی پێ نیشان بدەی. پێشتر ئەو میتۆدە فێر بووی, وانیە؟ هاوسەرەکەت دەبەیە ئەو جێیانە کە پێی

خۆشن, زۆر شتی بۆ دەکڕی و بە شـێوەیەکی بەڕاسـتی ئاشـقانە تێیـەوە ڕادەمـێنی, بـەڵام ڕۆژێك هاوسەرەکەت ڕووت تێ دەکاو دەڵێ: "دەزانی ئازیزەکەم, ئەمن هەست دەکەم ئەتۆ خۆشت ناوێم." ئەتۆ دەڵێی: "چی؟ باسـی چـی دەکـەی؟ بڕوانـە ئەنگوسـتیلەی دەسـتت, ئەمە مانای ڕاستەقینەی عیشقە." ئەو وەڵام دەداتەوە: "بـەڵێ, ئـەم ئەنگوسـتیلەیە ئـەتۆ بۆت کڕیوم, بەڵام قەت پێت نەگوتووم کە ئاشقی منی."

هەروەك گوتم هێنێك کەس دەبێ دەربڕینی عیشق ببیسن, ئەویش بە راوێژێکی تایبـەتی و بەو جۆرە کە بۆخۆیان پێیان خۆشە.

ئێـستا وەرە حاڵـەتێکی دیکـە لەبەرچـاو بگـرین. ڕەنگـە ڕێگـای عیـشق دەربـڕینی تـۆ بیستراو بێ و هەوڵ دەدەی عیشقی خۆت لەو ڕێگایەوە بە هاوسـەرت نیـشان بـدەی. چـۆن ئەو کارە دەکەی؟ هەموو ڕۆژێ ڕووی تێ دەکەی و بە ئاشقانەترین راوێژ کە دەیناسی پێـی دەڵێی: "ئازیزم زۆرم خۆش دەوێی." بەڵام هاوسەرەکەت دەڵـێ: "توخـوا درۆیـان مەکـە! لەگەڵم ڕاست بە! تا ئێستا جارێك بووە شتێك بۆ من بکڕی, ئەمن بەریە جێگایەك یان هـیچ نەبێ چـاوێکم لـێ بکـەی؟" ئـەتۆ دەڵێـی: "بـەڵام ئـەمن هـەر ئێـستا تەماشـات دەکـەم." بێگومان چاولێکردنەکەی تۆ بەو شێوەیەیە کـە خـووت پـێ گرتـوەو ئـەو وەڵام دەداتـەوە: "ئاوا؟ دەڵێی چاو لە دیواری دەکەی!"

ئەدی ئەگەر لە وەزعیەتێك دا بی کە ڕێگای تۆ بۆ دەربڕینی عیشق بیستراو بـێ و بـەڵام هاوسەرت تەنیا وەختێك هەست بە ئەوینی تۆ بکا کە دەستی لـێ بدەی, چ ڕوودەدا؟ ئـەتۆ دەڵێی: "ئەمن ئاشقی تۆم." بەڵام ئەو کەسە پێویستیی بەوە هەیە بەشـێوەیەکی تایبـەتی دەستی لـێ بدەی و تەنیا بەو ڕێگایەدا هـەژانی عیـشق دەرك بکـا. وا دابنـێ هاوسـەرەکەت پیاوێکە کە ڕێگای دەربڕینی عیشق بۆ وی دەست لێدانە. ئەو پـاش ڕۆژێـك کـارو مانـدوویی دێتەوە ماڵێ. چ چاوەڕوانییەکی لەتۆ هەیە؟ تەنیا دەیەوێ لەباوەشی بگری.

"سلاو خۆشەویستەکەم."

ئەتۆ هیچ دژکردەوەیەك نیشان نادەی, بۆیە ئەو دێتە پێشەوەو بەو شێوەیە کە بۆخۆی پێی خۆشە تۆ لەئامێز دەگرێ. بەڵام ڕێگەی عیـشق دەربـڕینی تـۆ بیـستراوە, لـە ئاکـام دا لەجیاتی ئەوەی هەست بە عیشق بکەی تووڕە دەبی.

"ئەوە چ دەکەی؟ لێم گەڕێ بڕۆم. پێت وایە ئەمن پلە گۆشتێکم."

نەناسینی ڕێگای عیشق نیشاندانی هاوسەرەکەت بۆ هەردووکتان شکانێکی گەورە بەدیاری دێنێ. ئەگەر دەتەوێ پێوەندیی تۆ و هاوسەرەکەت درێژەی هەبێ ئەوەندە بەسە سەرنج بدەیە ئەم دوو نوکتەیە:

أ ـ یەکەم کلیلی سەرکەوتن، ناسینی ڕێگای هاوسەرەکەت بۆ نیشاندانی خۆشەویستییە. دەبێ بزانی چ شتێك دەبێتە هۆی ئەوەی هەست بکا کە خۆشت دەوێ. لێی مەپرسە چیی پێ خۆشە. چونکە حەتمەن وەڵام دەداتەوە هەموو شتێك. ئەو بەهەرحاڵ حەز دەکا بۆی دەرکەوێ خۆشت دەوێ. دەیەوێ دەستی لێ بدرێ. ببیسێ و ببینێ. بەڵام ڕێگای دۆزینەوەی شێوەی هاوسەرەکەت ئەوەیە ئەوکاتە وەبیر بێنیەوە کە هاوسەرەکەت بەڕاستی لە پێوەندیی لەگەڵ تۆ ڕازی بوو. داوای لێ بکە وەبیر خۆی بێنێتەوە کەنگێ بە قووڵی هەستی دەکرد کە خۆشت دەوێ، پاشان پەی بەوە بەرە کە کام لەو سێ ڕێگا بنەڕەتییە لەبارەی هاوسەرەکەتەوە ڕاست و کاریگەرە یان هەر نەبێ کامیانی تێدا بەهێزترە. لەبیرت بێ پرسیاری لێ مەکە کام لەو سێ ڕێگایە پەسند دەکا، چونکە هەموو کەس ئەم سێ ڕێگایەی پێ باشە. ئەرکی تۆ ئەوەیە هەر کە وەبیری هاتەوە چ ڕۆژگارێك بەڕاستی هەستی کردوە خۆشت دەوێ، لێی بپرسی داخوا ئەودەم شتێکم بۆ کڕیبووی؟ چووبووینە جێگایەکی تایبەتی؟ یان...

وشە گرنگەکان بەدڵ بسپێرەو باشیان بەهرە لێ وەرگرە. جارێکی دیکە پێی دا دەچینەوە:

لە هاوسەرەکەت داوا بکە ئەوکاتە وەبیر خۆی بێنێتەوە کە هەستی کردوە زۆرت خۆش دەوێ. وا بکە دڵنیا بی کە باش وەبیری هاتۆتەوە. دوایە لێی بپرسە: "لەوکاتەدا ئەمن پێم گوتی ئاشقی تۆم؟ داخوا پێویستە بۆ دروستکردنی ئەو هەستە ئەم ڕستەیە بە ڕاوێژێکی تایبەتی بەیان بکەم؟" وا بکە ئەو ڕاستییە تێ بگەی کە پێداویستییەکانی هاوبەشی ژیانت چین. ئەگەر دەتەوێ لەم پێوەندییەدا سەرکەوتوو بی، ڕێگاکەی سەرکەوتن لە دەمەقاڵێ و شەڕەدەندووکەی ماندووسازدا نیەو بەڵکوو دەبێ تێبگەی بەڕاستی هاوسەرەکەت چیی دەوێ. هەموو ڕۆژێ لەو بارەیەوە پێکەوە قسە بکەن. لە کاتی قسەکردن دا لە جیاتی

ئـەوەی یـەکتری خـەتابار بکـەن, پـشتی یـەکتر بگـرن وخۆتـان بەرامبـەر دامەزرانـدنی پێوەندییـەکی بـاش و پـڕ لـە خۆشەویـستی بـە بـەرپرس بـزانن. ناسـینی ڕێگـای عیـشق نیشاندانی هاوسەرەکەت یەکێك لە ڕێگەکانی ئەنجامی ئەم بەرپرسایەتییەیە. پاش ماوەیەك چێژ لـەم یارییـە وەردەگـری چـونکە بـە ناسـینی ڕێگـای هاوسـەرەکەت هـەروەخت بتـەوێ قووڵترین هەستی ئەڤینی تێدا پێك دێنی. یارییەکی خۆش و پڕ هەژانە. ئەتۆ دەزانی لە هەر کاتێك دا چۆن لە هاوسـەرەکەت نیزیـك بیـەوەو بـۆلای خـۆتی ڕاکێـشی. چـۆنی بخەیـە ژێـر کاریگەریی خۆت و چ بکەی کە ئەو خۆشەویستییەی شیاویەتی هەست پێ بکا.

ب ـ دووەمین ڕێگا بـۆ هـەبوونی پێوەندییـەکی سـەرکەوتوو لەبـەین بردنـی یـەکجۆری و نەگۆڕیی ژیانە. لـە سـەرەتای پێوەنـدیتان دا, ئەوکاتـەی بـە تونـدی ئـۆگری یـەکتر بـوون, هەموو کاتێك باشتان جل و بەرگ دەکردەبەر, زۆرتان بایـەخ بـە ڕواڵـەتی خۆتـان دەداو بـە ڕێك و پێکی بۆ گەڕان و نان خواردن دەچوونە دەرەوەی مـاڵ. ئەگـەر دەتـەوێ پێوەنـدیت لەگەڵ هاوسەرت هەمیشە دڵگیرو سەرکەوتوو بمێنێ, دەبێ بە ڕێك و پێکـی ئـەم ڕەفتارانـە دووپاتـە بکەیـەوە. یـەکتر بخەنـە سەرسـوڕمانەوە. ئـارەزووی پێکـەوەبوون لـە خۆتـان دا بپارێزن. **خوو بە عیشقەوە مەگرن, بە عیشقەوە بژین.**

کەلك لە عیـشق وەرگرن

هەمیشە لە عیشق کەلك وەرگرە چونکی هەر شتێك کەلکی لـێ وەرنـەگری لـە دەسـتت دەچێ. ئەگەر تامەزرۆیی خۆت لەدەست بدەی بـۆ هـەتا هەتایـە پێوەنـدیی نێـوان خـۆت و هاوسـەرت بـە فـەنا دەدەی. کەوایـە خـۆت بگەیەنـەوە ڕادەی تامـەزرۆیی سـەرەتای یەکترناسین. چۆن؟ ڕێگا بدە پێت بڵێم ئەمن و هاوسەرەکەم چیمان کرد.

ئێمـە هـەموو ڕۆژێ پرسـیارگەلێکمان لـە خۆمـان دەکـرد کـە حـەزی پێکـەوەبوونیان دەداینێ. هەموو ڕۆژێ بە دەنگی بەرز بـە یـەکترمان دەگـوت: "خوایـەگیان چـۆن بـوو ئـەو شانـسەت دامـێ کـە هاوسـەرێکی وام هـەبێ؟" هـەموو ڕۆژێ ئـەم ڕسـتەیەمان دووپاتـە دەکردەوە. گرنگ نەبوو لە ڕۆژدا چ ماوەیەك پێکەوە دەبین, گرنگ نەبوو لـە دەوروبـەرمان چ ڕادەبرێ, لەوساتەدا جگە لـە بەختـەوەریی خۆمـان بیرمـان لـە هـیچ نـەدەکردەوە. بـەم

جۆره‌ پرسیارانه‌ له‌ مێشکی خۆت دا هه‌ر له‌ سه‌ره‌تاوه‌ ئه‌و پێش زه‌مینه‌یه‌ له‌ خۆت دا پێك دێنی که‌ ئه‌من به‌ڕاده‌یه‌کی باوه‌ڕ پێنه‌کراو خۆشبه‌ختم چونکه‌ هاوسه‌رێکی باشم هه‌یه‌و ئه‌مه‌ش به‌ڕوونی هه‌ست پێده‌که‌م.

هه‌موو ڕۆژێ وه‌ختێك بۆ ئه‌وه‌ دابنێ که‌ باش ته‌ماشای روخساری هاوسه‌ره‌که‌ت بکه‌ی. له‌وساته‌دا تۆسقاڵێك له‌ فکری گرفتاری دا مه‌به‌, له‌ درێژایی ڕۆژدا ده‌رفه‌تی پێویستت بۆ ئه‌نجامدانی کاره‌کان و بیرکردنه‌وه‌ له‌باره‌ی گیروگرفته‌کان دا ده‌بێ! له‌م چه‌ند له‌حزه‌یه‌دا ته‌نیا چاو له‌ هاوسه‌ره‌که‌ت بکه‌و بیره‌وه‌رییه‌ خۆشه‌کانت وه‌بیر بێنه‌وه‌. خۆشه‌ویستیی هاوسه‌ره‌که‌ت به‌ هه‌موو تواناته‌وه‌ هه‌ست پێ بکه‌. ئه‌م کاره‌ ده‌بێته‌ هۆی ئه‌وه‌ ته‌نانه‌ت پتر له‌ پێشووش ئۆگری هاوسه‌ره‌که‌ت بی.

ئه‌گه‌ر بکه‌ویه‌ جغزی عیشق و هه‌ژانه‌وه‌ هه‌ر ڕۆژه‌ زیاتر له‌ ڕۆژی پێشتر چێژ له‌ پێکه‌وه‌بوون وه‌رده‌گری. بۆئه‌وه‌ی بکه‌ویه‌ ئه‌م جغزه‌وه‌ ده‌بێ هه‌موو ڕۆژێ به‌رنامه‌ بۆخۆت دانێی. زۆری پێ ناچێ که‌ هه‌روه‌خت یه‌کتر ده‌بینن هه‌موو ماندوویی ڕۆژانه‌ له‌بیر ده‌به‌نه‌وه‌و هه‌ستێکی به‌رزتان ده‌بێ. ره‌مزی کار دروستکردنی سات گه‌لێکه‌ که‌ هه‌ردووکتان بتوانن به‌ ئاشکرا هه‌ست به‌ خۆشه‌ویستیی بکه‌ن و ئه‌م کاره‌ هه‌موو ڕۆژێ ئه‌نجام بده‌ن.

له‌ دوارۆژه‌کانی ژیان دا, هیچ کام له‌مه‌مانان وه‌بیرمان نایه‌ له‌ ماوه‌ی ژیان دا چیمان به‌سه‌ر هاتوه‌. به‌ڵام هه‌مووما‌ن هه‌میشه‌ هێندێ ساته‌وه‌ختی تایبه‌تیمان له‌بیر ده‌مێنن که‌ له‌وان دا تامی شیرینی هه‌ژانی عیشقمان چێشتوه‌. ئه‌من و به‌کی حه‌تمه‌ن له‌ حه‌وتوودا وه‌ختێك بۆ پێکه‌وه‌بوون وه‌لا ده‌نێین. ئه‌و ساتانه‌ که‌ هه‌ردووکمان خه‌ریکی ئه‌و کارانه‌ ده‌بین که‌ هه‌ردووکمان حه‌زیان لێ ده‌که‌ین. پێکه‌وه‌ ده‌چینه‌ قه‌راغ ده‌ریا, غار ده‌ده‌ین, نیوه‌شه‌وێ له‌به‌ر شۆقی مانگه‌شه‌وێ پیاسه‌ ده‌که‌ین و هه‌ر کارێك که‌ سۆزی ئه‌وین له‌ ئێمه‌دا زیندوو رابگرێ.

بۆچی عیشق له‌ خۆمان دا زیندوو ڕانه‌گرین؟ هه‌میشه‌ له‌ ده‌رفه‌تێك بگه‌ڕێن بۆ ئه‌وه‌ی هه‌ستی ئه‌ڤین له‌ هاوسه‌ره‌که‌تان دا زیندوو بکه‌نه‌وه‌. به‌م جۆره‌ ده‌توانن دڵنیا بن که‌ پێوه‌ندیی ئێوه‌و هاوسه‌ره‌که‌تان هه‌میشه‌یی ده‌بێ, پێوه‌ندییه‌ك که‌ هه‌ردوولا چێژی لێ

وەردەگرن و هەرگیز حازر بە پساندنی نابن. بۆئەوەی بتوانن چێژ لە پێوەندی لەگەڵ هاوسەرەکەتان وەرگرن ئەوەی لەو پێوەندییەی چاوەڕوان دەکەن خۆتان بیدەن بە هاوسەرەکەتان. ئەگەر ڕێزتان دەوێ, ڕێزی لێ بگرن, ئەگەر عیشقتان دەوێ, عیشقی نیشان بدەن. ئەگەر خۆشەویستیتان دەوێ, خۆشەویستی بنوێنن. مەڵێن ئەو دلۆڤان نابێ. ئەگەر دەتانەوێ ئەوەی پێتان خۆشە پێی بگەن, دەبێ بزانن بە هەر دەستێك بدەن بەو دەستە وەردەگرنەوە.

خۆت لە داوی ئەو سەرمەشقەی لە زەینت دایە ڕزگار بکە. مەڵێ لە پێش دا ئەتۆ وەرە پێش تا ئەمنیش بۆ دەربڕینی خۆشەویستی هان بدرێم. ئەو جۆرە پێوەندییە قەت دروست نابێ. هیچ ڕێیەك جگە لە چوونە پێش بۆ ئێوە نیە. هێندێك پێیان وایە ئەگەر یەکەم هەنگاو هەڵێننەوە لە نرخیان کەم دەبێتەوە, بەڵام ئەگەر بەڕاستی خۆتان لەلا بەنرخە, باشترە پێوەندییەك لەگەڵ هاوسەرەکەتان دامەزرێنن کە لێوەشاوەیی ئەوتان هەیە.

جوونز ئووهوودی لە کتێبی "نهێنیی پێکەوەژیان" دا دەڵێ: بۆ درێژەکێشانی هەر پێوەندییەك پابەند بوون بە بنەمای "بەرعۆدەبوونی دوولایەنە"وە پێویستە.

کەوایە بۆ زیندوو کردنەوەی پێوەندی لەگەڵ هاوسەرەکەت:

١ـ بایەخی دروستکردنی خۆشحاڵی و هەژان بزانە. لە عیشق دا لەگەڵ هاوسەرەکەت ببە شەریك. هەر پیاوێك یان ژنێك دوڕگەیەکی تەنیا نیە. چەندی زیاتر ببیە شەریك بەهرەی زیاترت دەست دەکەوێ.

٢ـ ئەوەی لە پێوەندی لەگەڵ هاوسەرەکەت چاوەڕوانی دەکەی بە وردی لە دەفتەری سەرکەوتنی خۆت دا یادداشتی بکە, تەنانەت ئەگەر هێشتا هاوسەرێکیشت هەڵنەبژاردوە. پیاو یان ژنی دڵخوازی تۆ کێیە؟ چۆن دەتوانی بەلای خۆتی دا ڕابکێشی؟ ئەمن پێش زەماوەندم پێنج لاپەڕەم لەو بارەیەوە نووسیون و هەموو تایبەتمەندییەکانی هاوسەرمم لەباری فکری, هەستی, کۆمەڵایەتی, فیزیکی, رووحی و مەعنەوییەوە ناسیون. ئەتۆش دەتوانی لەم میتۆدە ئاکامێکی سەرسوڕهێن بەدەست بێنی.

رۆژی نـۆزدەیــەم

بەرەوڕوو بوونەوەی گیروگرفتەکان

ئەمڕۆ رۆژی نۆزدەیەمە, نیزیـك بـە كۆتـایی بەرنامەکـە, و دەمـەوێ فێـر بـین کـە چـۆن گیروگرفتــەکان بــە زوویــی و بــە لێــبڕاوی چارەســەر بکــەین. ئێــستا پــاش ئــەو شــتانەی خوێندووتنــەوەو ئــەنجامت داون دەکــرێ بڵــێم دەزانــی چ کارگــەلێك بەڕاســتی دەبنــە هــۆی ســەرکەوتن. یــەکی دیکــە لــەو کارانــە ئــەمڕۆ و لــەم باســەدا فێــر دەبــی و ئــەویش توانــای چارەسەری گیروگرفتەکانە. بەم جۆرە دەتوانی بەخێرایی بەرەو هەر ئامانجێك بـچیەپێش. گـرنگ نیـە چـەندە بـەهێز بـی, چـەندە کارامـە بـی, توانـات لـە چ رادەیـەك دا بـێ, رادەی خوێندەواریت چەند لە سەرێ بێ, ژیانت چەند باشە یان ئیمکاناتی ماڵێـك تـا چ رادەیەکـە. بە هەرحاڵ هەمووی ئێمە لە رەوتی ژیان دا هەمیشە لەگەڵ گیروگرفتی جۆراوجۆر بەرەوڕوو دەبین.

گیروگرفت بەشێك لە ژیانی ئێمەیە, بەشێك لە ژیان کە رێگـای هەڵـدان و پێـشکەوتنمان پێ دەدا. تەنیا بە چارەسەری گیروگرفتەکان دەتوانین پـەی بـە نێـوەرۆکی بـوونی خۆمـان بەرین. بێ گیروگرفـت, ژیانمـان مانـدوومان دەکـا. لـە راسـتی دا ئەگـەر گیروگرفتێـك نـەبێ نــاتوانین تــێ بگــەین کــێین و چــەندمان توانــا هەیــە. ئــەمڕۆ کــە لــە کۆتــایی بەرنامــەی دەستڕاگەیشتن بە توانای دەروونـی نیزیـك بووینـەوە, لـەبارەی رێوشـوێنەکانی کـۆنترۆڵی گیروگرفتەکانەوە قسە دەکەین. چـۆن دەتـوانین لەگـەڵ کەندوکۆسـپێك بـەرەوڕوو بـین کـە چاوەڕوانیمان نیە لەسەر رێگای سەرکەوتنمان شین بێتەوە؟ رێگە چارە زۆر سـادەیەو هـەر بۆیەش ئەم باسە لە باسەکانی دیکە کورتتر دەبێ چـونکە رێگـا چـارەکەمان لـە تاقـە یـەك رستەدا کورت دەکرێتەوە:

فێر بن تەنیا بیست لە سەدی وەختی خۆتان بـە گیروگرفتـەوە خـەریك بکـەن و ئـەوی دیکەی بۆ دۆزینەوەی رێگەچارە دابنێن.

لە راستی دا ئەوەی گیروگرفتی گەورە دروست دەکا هەر ئەو وردە گیروگرفتانەن کە تۆ لە خۆیان دا نوقم دەکەن. ئەگەر لە جیاتی دۆزینەوەی ڕێگەچارە لە گیروگرفتەکە خۆی دا نوقم بی هیچ ڕێگایەکی نەجات نابینیەوە. پێویست نیە بیر لەوە بکەیەوە کە بۆچی ئەم گیروگرفتە رووی داوە. ئەم کارە هیچ کۆمەگێکت پێ ناکا. باشترە باوەڕ بکەی کە ئێستا خەباتێکت لە پێشەو دەبێ بزانی چۆن خەبات بکەی تا سەرکەوتووی مەیدانەکە بی.

بێگومان ئێستا ئیمانت بە توانای مەزنی پرسیار هێناوە. پرسیارگەلی لەم بابەتە: بۆچی ئەم گیروگرفتەم بۆ پێك هات؟ بۆ ئەو هەموو گیروگرفتەم هەیە؟ بۆچی وای لێ هات؟... لەو پرسیارە بێ کۆتاییانەن کە هیچ وەڵامێکیان نیەو هەرگیز کۆمەگ بە ئێوەش ناکەن, بەڵکوو تەنیا هەستی نێگەتیڤ لە ئێوەدا پێدەگەیەنن.

بۆ چارەسەری هەر گیروگرفتێك دەبێ چەند هەنگاوی بنەڕەتی هەڵێنیەوە: کۆنترۆڵی ساغ کردنەوەی فکر بە کۆمەگی هێنانەگۆڕی پرسیارگەلی توانابەخش, دۆزینەوەی وەڵام, ئاگاداری لەوەی لەم گۆڕانە بەدەست دێ, دیاریکردنی باشترین بەرنامە بۆ چارەسەری گیروگرفت, تاقیکردنەوەی ئەم بەرنامەیە, سەرنجدان لە ئاکامەکانی ئەم بەرنامەیەو گۆڕینی بەرنامەکە ئەگەر پێویست بوو. ئەمە کارێکە دەبێ بکرێ.

دیتنەوەی ڕێگاچارەی موناسیب

لە باسی یەکەم دا لەبارەی فۆرموولی سەرکەوتنەوە دواین و گوتمان بۆ وەدەستهێنانی سەرکەوتن دەتوانی لەوەی خەڵکی دیکە پێشتر کردوویانە بەهرە وەرگری. دەتوانی بە دیتنەوەی سەرمەشقی موناسیب گیروگرفتی خۆت خێراترو ئاسانتر چارەسەر بکەی. ئەگەر ئەمن گیروگرفتێکم هەبێ, یەکەم کار کە دەیکەم ئەوەیە کە لە خۆم بپرسم چۆن دەتوانم لەگەڵ ئەو گیروگرفتە بسازێم. خێراترین میتۆد بۆ چارەسەری کامەیە؟ کاریگەرترین و باشترین میتۆد کە دەتوانێ گیروگرفتەکەم چارەسەر بکاو هەر لەو کاتەش دا بتوانم لە ئەنجامدانی لەزەت وەرگرم کامەیە؟ چۆن دەتوانم لەم گیروگرفتە شتێك فێر بم. بە دۆزینەوەی وەڵامی ئەم پرسیارانە ئەمن بە خێرایی گیروگرفتەکە قبووڵ دەکەم, ڕێگاچارەیەکی مەنتیقی بۆ چارەسەری دەبینمەوەو لە رەوتی چارەسەری گیروگرفتەکانم دا

چێژی لێ وەردەگرم. لەبیرت نەچێ کە مێشکی تۆ دەتوانێ هەر وەڵامێك بەدەست بێنێ و بەرامبەر بە هەر گیروگرفتێکیش سەرکەوتوو دەبێ بەو مەرجە پرسیاری موناسیبی لێ بکەی, بەڵام ئەگەر هەست دەکەی سەرچاوەکانی زانیاریت تەواو نین مسۆگەر خەڵکێکی بێئەژمار هەن کە پێشتر بەو گیروگرفتە کە ئێستا لە پێش تۆ هەیە, وێراون. دەتوانی بۆ دۆزینەوەی ڕێگەچارەی موناسیب کەلك لە ئەزموونی وان وەربگری.

ئەگەرچی هەموو کەس ژیانی تایبەت بە خۆی هەیەو چارەنووسی هەر مرۆڤێك لەم جیهانەدا بێوێنەیە, ئەو گیروگرفتانەی لە ژیان, پێوەندیی ژن و مێردایەتی, بازرگانی, دۆستایەتی, هاوسەرداری, منداڵداری, ئابووری و کۆنترۆڵی لەش دا لەسەر ڕێگای مرۆڤەکانن, هاوبەشن و ڕێگەچارەی وەك یەکیان هەیە, کەوایە دۆزینەوەی سەرمەشق چارەسەری گیروگرفتەکە ئاسان و خێرا دەکا. باش سەرنج بدە. خەڵکی دیکە بەرامبەر بە گیروگرفتێکی وەك ئەوەی تۆ پێشتر چ قۆناخ گەلێکیان بڕیوە؟

ئەوەی زۆربەی خەڵك لە چارەسەری گیروگرفتەکانیان دەگێڕێتەوە هەستێکە کە وەختی چارەسەری گیروگرفتەکە تووشی دێن. هەستی نائومێدی دەبێتە هۆی ئەوە کابرا لە گیروگرفتەکە خۆی دا نوقم بێ و نەتوانێ بیر لە هیچ ڕێگاچارەیەك بکاتەوە. ئەگەر بەو داوەوە بی توانای خۆیی چارەسەری گیروگرفتەکانت لەدەست دەچێ. بەڵام چۆن دەکرێ لەبەر ئەو داوە هەڵێی؟

باش سەرنجی ئەم دوو نوکتەیە بدە:

أ : فێر بە لە زەینی خۆت دا نارەحەتیی زۆر لەگەڵ فکری بەردەوام لەبارەی چۆنیەتیی پێکهاتنی گیروگرفتەکان پەیوەند بدەی. مێشکی خۆت فێرکە کە بیرکردنەوەی بەردەوام لەبارەی گیروگرفتەوە زۆر بەئازارتر لە ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ گیروگرفتەکانە.

ب : ئەگەر ئاگاداری بدەی ب ە مێشك, ئەو بۆخۆی, ڕێگاچارەی گیروگرفتەکەت بۆ دەدۆزێتەوە. هەربۆیە مێشکی خۆت فێر کە چارەسەری گیروگرفت بە مانای وەدەستهێنانی خۆشییەو ئەم نوکتەیە بەڕاستی حەقیقەتی هەیە. باش بیر لە ڕابردووی خۆت بکەوە. گەورەترین لەزەت کە لە ژیان دا بەدەستت هێناوە لە چارەسەری ئەو گیروگرفتانەدا بووە کە لە سەرەتادا چارەسەریان دژوارو تەنانەت نامومکین دەهاتەبەرچاو.

گەورەترین شانازییەکانی من لە چەند ساڵی رابردوودا بەو ئاکامانە بوون کە بە تاقیکردنەوەیەکی تاڵ وەدەستم کەوتوون. ئەمن کۆمپانیاکەمم لە نابووت بوون رزگار کرد. ئەم کارەم زۆر گران بوو, بەڵام نازانی پاش ئەنجامدانی چ رەزامەندی و متمانەبەخۆبوونێکم وەدەست هێنا. رەزامەندی لە خۆ و لەزەت لە توانای مرۆڤی تەنیا وەختێك بەدەست دێ کە لەگەڵ گیروگرفتەکان بەربەرەکانی بکەی و لەسەر رێی خۆتیان لابەری. بە چارەسەری هەر گیروگرفتێك, ئەو متمانەیەی بە توانای مرۆڤت هەیە, دەگۆرێ و هەستی شانازی و متمانەبەخۆبوونت تێدا بەهێز دەبێ.

کلیلە زێرینەکانی چارەسەری گیروگرفت

جارێکی دیکە قۆناخەکانی چارەسەری هەر گیروگرفتێك دەور دەکەینەوە.

١ـ بەسەر هەستی خۆتان دا زاڵ بن. دەبێ دڵنیا بن لە نائومێدی و پێداچوونەوەی گیروگرفتەکە خۆی دا نوقم نەبوون. توانای خۆتان بپارێزن و دڵنیا بن هێزی ئێوە بەرەژوورتر لە هەموو گیروگرفتێك لە جیهان دایە. گرنگ نیە لە چ جێگەو پێگەیەك دان یان گیروگرفتەکە چەند دژوار دێتە بەرچاو. لەبیرتان بێ ئەمە تەنیا پێشبرکەیەکەو تەنیا قەرارە ئەو کارانەی پێشتر فێریان بوون دووبارە ئەنجام بدەنەوە تا سەرکەون. ئیمانتان هەبێ کە دەتوانن شێوەیەك بۆ چارەسەری گیروگرفتەکە بدۆزنەوە. بەڵام ئەم رێگاچارەسەرە هەرگیز بە نوقم بوون لە نائومێدی دا بە زەینی ئێوە ناگا.

٢ـ هەموو توانای فکریی خۆتان بۆ دۆزینەوەی رێگاچارە وەکار بخەن. بۆ خرکردنەوەی تواناکان باشترین رێگا نووسینە. لەبیرتان بێ کە تەنیا بیست لە سەدی وەختی خۆتان بۆ باس و شیکردنەوەی گیروگرفتەکە سەرف بکەن و هەشتا لە سەدی بۆ دۆزینەوەی رێگاچارە.

٣ـ باشترین, کاریگەرترین و خێراترین بەرنامە بۆ وەلادانی گیروگرفتی خۆتان هەڵبژێرن و لە خێراترین وەخت دا جێبەجێی بکەن. چاوەرێ مەمێنن. وەخت باشترین ئامراز بۆ ئێوەیە. هەر کە رێگاچارەیەکتان دۆزیەوە دەسبتەکار بن.

٤ـ سەرنج بدەنە ئاکامەکانی بەرنامەی خۆتان. لەوەی ئەنجامتان داوە چ بەرهەمێك بەدەست هاتوە؟

٥ـ ئەگەر ئەوەی ئەنجامی دەدەی کارساز نیە دەسبەجێ شێوەکەت بگۆڕە. لە گۆڕان مەترسە. نەرمی نواندن لە بەڕێوەبردنی شێوەی جۆراوجۆردا توانای چارەسەری هەرچەشنە گیروگرفتێکت دەداتێ. بۆ ئەوەی بزانی ئەو گۆڕینەی ئەنجامی دەدەی کاریگەر دەبێ یان نا، لە خۆت بپرسە: "ئەگەر ئەم کارە ئەنجام بدەم چ دەبێ؟ ئەگەر ئەم رەفتارە بگرمەپێش چ دەبێ؟"

زۆر لەو کەسانەی ناتوانن گیروگرفتەکانیان چارەسەر بکەن دەڵێن ئێمە نەمان دەزانی چ دەبێ، بۆیە نەمان دەتوانی ئەو رێگاچارەسەرەی بەزەینمان دا هاتبوو بەڕێوە بەرین. زۆربەی وان پێیان وایە هەرچی بە فکریان دا دێ نامەنتیقی و لەکران نەهاتوویە. لە جیاتی داخستنی هەموو دەرگاکان بە ڕووی خۆشەوە پێشوازی لە هەر رێگاچارەیەك بکە. لە خۆت بپرسە: "ئەگەر ئەم رێگایە بگرمەبەر چ روو دەدا؟ ئەگەر کارێك کە هەرگیز نەم کردوە بگرمەپێش چ دەبێ؟" لەوانەیە بە بیرکردنەوە لەو رێگاچارەسەرانەی پێتان وایە گەوجانەن، هەر نەبێ هێندێ رێگای تازەتان بە مێشك دا بێن کە شانس و دەرفەتێکی زیاترتان بخەنە دەست.

٦ـ لەبیرت بێ کە هەمیشە لە دەوروبەرت هێندێ سەرمەشقی سەرکەوتوو هەن. گرنگ نیە گیروگرفتەکەت چەند سەخت دێتە بەرچاو، مسۆگەر کەسانێکی دیکە پێش تۆ ئەو گیروگرفتەیان لەسەر خۆیان تێپەڕاندوە. بچۆ لای وان و وەڵامی پێویستی خۆت بۆ تاقیکردنەوەی ناخۆش وەربگرەوە. دڵنیابە بەچاکی دەرەقەتی چارەسەری ئەم گیروگرفتە دێی.

٧ـ حەوتەمین کلیلی زێڕین بۆ چارەسەری گیروگرفتەکان ئەوەیە کە باوەڕی خۆت لەبارەی گیروگرفتەکەوە بگۆڕی. زۆربەی خەڵك بە چاوی تێکهەڵچوونێکی درێژخایەن و کوشندە کە هەموو رۆژێ گیان و لەشیان ئازار دەدا دەڕواننە گیروگرفتەکان. بەڵام ئەمن کاتێك تووشی هەر گیروگرفتێك دەبم بە چاوی پێشبڕکەیەك تەماشای دەکەم و ئەمنیش ئاشقی پێشبڕکە کردنم. لە راستی دا مل بە ملە لەگەڵ گیروگرفتەکان، سەرگەرمییەکی زۆر

باشە, ڕاست وەك یارییەك وایە. تەنیا دەبێ ئاگامان لەوە بێ بە چ ڕێگایەك دا دەڕۆین تا لە یارییەکە دەرنەکرێین. باشترە ئەتۆش مـەفهوومی گیروگرفـت لـە زەیـنی خـۆت دا بگـۆڕی و بزانی گیروگرفتەکان دەلاقەیـەکن بـەرەو هەڵـدان و بەرەوژوورچـوونی مرۆڤـەکان. دەرفـەت گەلێکن کە ئیمکانی ناسینی خۆت و تواناکانتت پێ دەبەخشن.

لە ژیانی خۆم دا گەورەترین گیروگرفت و ناخۆشییەکان زۆرترین دەرفەتی پێگەیـشتن و پشکووتنیان بۆ پێك هێناوم. گیروگرفتەکان کۆمەگیان کردووم تـا پلـەی کـارزانی و توانـای خۆم بەرەژوور بەرم و ئەوەی خەونم پێوە دەدی بۆم بێتەدی. چـەندین سـاڵ پـێش ئێـستا یـەکێك لـە دۆسـتانم گیروگـرفتی بـە جۆرێـك بـۆ لێـك دامـەوە کـە قـەتم لـەبیر ناچـێ. ئـەو کوتەکاغەزێکی دەرهێناو نوختەیەکی لە نێوەڕاستەکەی دا کێشایەوە. ئـەو گـوتی: "ئەمـە ئەتۆی, مرۆڤێك..." پاشان جغزێکی بە دەوردا کێـشا. ئـەم جغـزە نیزیکـەی سـێ یـەکێکی لاپەڕەکەی داگرتبوو, گوتی: "ئەم جغزە دەبینی؟" گـوتم: "بـەڵێ." گـوتی: "ئەمـە رادەی توانـای تۆیـە, هەرچـی لـە مەڵبەنـدی ئـەم جغـزەدا روو بـدا شـتێکە کـە ئـەتۆ بـە ئاسـانی دەرەقــەتی دێـی. ئـەم توانایـە لـە هەرکـەس دا جیـاوازە. بـۆ نموونـە ئـەنجامی ئەرکـە ئاسانەکانی رۆژانە, چاولێکردنی حیسابە شەخسییەکان, دانـەوەی قـەرزو قۆڵـەکان. بـەڵام هەرچـی لـە دەرەوەی ئـەم جغزەیـە نیـشاندەری نوکتەیەکـە کـە نایناسـی. هێـشتا هیـچی لـەبارەوە فێـر نـەبووی, بۆیـە لـە ڕووبەڕووبوونـەوە لەگـەڵی دا ئاسـوودە نـی و ئەمـە تـۆ دەترسێنێ. رەنگە ئـەم مەسـەلەیە بـۆ کەسـێکی دیکـە کـە ئـەم نوکتەیـە کەوتۆتـە جغـزی تواناکانیەوە زۆر ئاسان بێ بەڵام بۆ تۆ ئەم نوکتەیە "گیروگرفت"ێکە."

بۆ هێندێکان ئاسوودەتر ئەوەیە لە جغزەکەی خۆیان نەچنەدەر. ئـەوان ڕێگـای خۆیـان خوار دەکەنەوە تا لەو شتەی نایناسن دوور کەونەوە. بەڵام بەرەوپێـشتر چـوون لـە خـەتی جغزەکە, هەرچەند لە پێش دا سەخت دیارە, جغزی توانای تۆ بەرفراوانتر دەکا. جغزەکەی دەوروبەرت بەرینتر دەبێتەوە. ئەوەی لە سـەرەتادا دژوارو بەسـام دەهاتـە بەرچـاو ئێـستا کارێکی سادەیە کە بە ئاسـانی لـە دەسـتت دێ. بەربڵاوبوونـەوەی چوارچـێوەی تواناکانـت بەڕاستی هەستێکی خۆشت دەداتێ, بەڵام دەبێ لەبیرت بێ کە بە هـەرحاڵ رۆژێك دەگەیـە هێڵی سـنووری جغزەکـەو ناچـاری جغزەکـە فـرەوانتر بکەیـەوەو ئـەوەش, ڕاسـت ئامـانجی

ژیانــە: **هەڵــدان و پێگەیــشتن**. ئامانجێــك كــە ئەگــەر گیروگرفتێــك نــەبێ رێگایــەك بــۆ بەدەستهێنانی پەیدا ناكەی. گیروگرفتــەكان تــۆ هــان دەدەن بــۆ پێشكەوتن و هەڵدان. لــە راستی دا دەبێ وشەی "گیروگرفت" لە زەینی تۆدا بە مانای "پێشكەوتن" بێ, بــە جۆرێك كە هەركات تووشی گیروگرفتێك بووی, دەسبەجێ لە جیاتی هەست بــە نائومێدی و تــرس, لەوە كە دەتوانی توانای وجوودی خۆت بەریەسەر خۆشحاڵ بی.

دەتــوانی لــە چارەســەری گیروگرفتــەكان ســەرگەرمییەك بۆخــۆت ســاز بكــەی. ئەمــە شێوەیەكی موناسیب بۆ تەماشاكردنی گیروگرفتەكانە. گرنگ نیە ئەتۆ كێی و چیت بەسەر هاتوە, ئامانج لە ژیان هەڵدانەو گیروگرفتێك كە ئێستا بۆ تــۆ هاتوتــەپێش دەلیلــی هەڵــدانی تۆیەو ئەگەر هەڵنەدەی ناتوانی خۆشحاڵ بی.

پرسیاری رێگاكەرەوە

هەروەك پێشتر خوێندتەوە, فكرت لەسەر هەرچی ساغ كەیەوە ئەوەی بەدەست دێنی و ناوەندی ساغ بوونەوەی فكریشت ئەو پرسیارانە دیاریی دەكــەن كــە لــە خۆتیــان دەكــەی. لەمێژ بوو تێگەیشتبووم كە بەهەرحاڵ گیروگرفــت دێنــەپێش. ئەگــەر بمــەوێ پێوەنــدیم بــە خەڵكی دیكەوە هەبێ یان كاری گرنگ گرنگ لە ژیــان دا ئــەنجام بــدەم دەبــێ بەربــەرەكانی لەگەڵ گیروگرفتەكان بكــەم. بۆیــە برپیــارم دا بــۆ بردنەســەری توانــای خــۆم لــە چارەســەری گیروگرفتەكان دا پرسیارگەلێك لە خۆم بكەم كە لە جیاتی ئەوەی مــن لــە گیروگرفتــەكان دا نوقم بكەن, رێگاچارەم پێ نیشان بدەن. بۆیە چــوار پرســیارم لــە خــۆم كــردن و نــاوم نــان **پرسیاری رێگاكــە**رەوە. ئــەتۆش دەتــوانی لــەو پرســیارانە بــۆ چارەســەری گیروگرفتــەكانت بەهرە وەرگری.

بە بەكاربردنی ئەو چوار پرسیارە هــەر نــەبێ تــوانیم لەگــەڵ ئــەو مەســەلانە كــە جــاران منیان لەپێ دەخست, بەرەوڕوو بم و چارەسەریان بكەم. دڵنیات دەكەم ئەو چوار پرسیارە دەتوانن هەر گیروگرفتێكی چووك یان گەورە چارەسەر بكەن, هەرچەند هــەموو گیروگرفتــە چــووكەكانیش لەســەرەتادا زۆر گــەورە دێنەبەرچــاو, وانیــە؟ كەوایــە كارمــان بــە ئەنــدازەی گیروگرفتەكە نیە, ئەم پرسیارانە بۆ هەموو چەشــنە گیروگرفتێــك كارســازن. بــا نموونەیــەك

بێنمەوە. ئەم دواییيانە دەورى ٢٥ سيمينارم لە بيست و هەشت ڕۆژدا ڕێك خست. زۆر ماندوو بووم و كاتێك گەيشتمەوە ماڵێ هێزێكم لەبەردا نەمابوو, كەچی وەختێكی گەيشتمەوە ماڵێ سەدان پەيامم ديتن كە دەبوو وەڵاميان بدەمەوە. تەواوی ئەوانە كەسانێك بوون كە پێشتر بۆ ڕاوێژ كردن هاتبوونەلام. وەختێك تەماشای دەزگای پەيامگيرەكەم كرد, ديتم هەر نەبێ دەبێ چل و هەشت سەعات لە ماڵێ وەمێنم و تەنيا وەڵامی ئەم پرسيارانە بدەمەوە. ڕقم هەستابوو. پرسياری جێی ناڕەحەتيم لە خۆم دەكردن كە سات بە سات تووڕەتريان دەكردم: "خوايە, ئەو هەموو كارە چۆن ئەنجام بدەم؟ بۆچی نابێ وەختێكم بۆخۆم هەبێ؟" بەڵام زۆر زوو لەگەڵ خۆم ڕێك كەوتم. لە دڵی خۆم دا گوتم ئەسڵی مەسەلە ئەوەيە كە ئەمن دەمەوێ چێژ لە ژيان وەرگرم, كەوايە باشترە لە جياتی ناڕەحەتی خەريكی چارەسەری گيروگرفتەكان بم. بۆيە چوار پرسياری گرنگم لە خۆم كردن:

١ـ لەم گيروگرفتە چ ئاكامێكی بەكەلكم دەست دەكەوێ؟

باشە, ديارە ئەوەڵ وەڵامی من ئەمە بوو: هيچ. بۆيە شێوەی پرسيارەكەم گۆڕی و پرسيم: لەم گيروگرفتەدا دەتوانم چ ئاكامێكی شياو بدۆزمەوە؟ لە پێش دا پێم وابوو دەبێ لەو كەسانەی داوايان دەكرد بۆخۆم وەڵاميان بدەمەوە داوای لێبووردن بكەم. بەڵام گەيشتمە ئەو ئاكامە كە ئەم كارە بە هيچ جۆر نابێتە مايەی خۆشحاڵيم. چونكە ڕاوێژی من لەگەڵ وان دەتوانێ جياوازييەكی زۆر لە ژيانی وان دا پێك بێنێ و ئەم گۆڕانە بۆ منيش زۆر خۆش دەبێ و دەم هەژێنێ. وەبيرهێنانەوەی ئەم ڕاستييە دەسبەجێ هەستی منی گۆڕی و تێگەيشتم ئەم ئاكامە بۆ منيش زۆر بەسوود دەبێ.

٢ـ تەنيا مەسەلە كە من ناڕەحەت دەكا چيە؟

ئەم پرسيارە ئەو پێش زەمينەيە دەدا بە زەينی مرۆڤ كە هەموو شتێك تەواو و زۆر باشە, جگە لە يەك نوكتە. لەبارەی گيروگرفتی منەوە, ئەوەی دەبووە هۆی ناڕەحەتيم ئەوەبوو كە وەختی پێويستم بۆ ژيانی تايبەتيی خۆم نەبوو.

٣ـ حەز دەكەم ئەم كارە بە چ ڕێيەك دا ئەنجام بدەم؟

دیسان پێش زەمینەیەکی پۆزەتیڤ دەدەم بە زەینی خۆم. ئەمن دەمەوێ لەم بوارەدا کارێك ئەنجام بدەم. بەڵام چۆن؟ ئەم میتۆدە میتۆدێکی باشە بۆ تەماشاکردنی دنیاو دەبێتە هۆی ئەوەی لە جیاتی نوقم بوون لە گیروگرفتێك دا، بیر لە ڕێگاچارەسەری بکەیەوە. مێشکم گەیشتە ئەم ئاکامە کە: "باشە، دەتوانم لە جیاتی راوێژی ڕووبەڕوو بە تەلەفۆن وەڵامی مشتەرییەکانم بدەمەوە، بەم جۆرە کاتێکی زۆرترم بۆخۆم دەبێ و جگە لەوە دەتوانم ئەرکی خۆشم بەجێ بگەیەنم."

٤ـ ڕەنگە گرنگترین پرسیار بێ: چۆن دەتوانم بۆ چارەسەری گیروگرفتەکەم بەرنامەیەك دانێم کە لەزەتی لێ وەرگرم؟

چۆن دەتوانم وەڵامی ئەم هەموو خەڵکە بدەمەوەو چێژ لەم کارە وەرگرم؟ مێشکم دەسبەجێ وەڵامی دایەوە، چونکە پرسیارێکی باشم کردبوو. مێشکی من گوتی بۆچی تەلەفون و کامپیوتەرەکەت نابەیە دەری ماڵێ؟ ئەمن دەسبەجێ بەرنامەیەکم بۆ گەڕان و سەفەر ڕێك خست و هەر لەوێوە لەگەڵ هەموو مشتەرییەکان بە تەلەفون پێوەندیم گرت و گوتم: "ئەمن لە قەراغ دەریاوە قسەت لەگەڵ دەکەم! بۆ بردنەسەری چۆنیەتیی ژیانی خۆت چیت کردوە؟" بەم جۆرە لەگەڵ هەمووان پێوەندیم گرت و بۆخۆشم بەڕاستی خۆشحاڵ بووم.

ڕاهێنانی تۆ بۆ ئەمڕۆ ئەوەیە کە بۆ چارەسەری گیروگرفتێکی خۆت لەم چوار پرسیارە کەلك وەرگری. ئەم پرسیارانە لە دەفتەری سەرکەوتنی خۆت دا یادداشت بکەو وەڵامیان بدەوە.

١ـ لەم گیروگرفتە چ ئاکامێکی شیاوم پێ دەبڕێ؟

٢ـ تەنیا مەسەلە کە نارەحەتم دەکا چیە؟

٣ـ حەز دەکەم ئەم کارە بە چ ڕێگایەك دا ئەنجام بدەم؟

٤ـ چۆن دەتوانم بۆ چارەسەری گیروگرفتەکەم بەرنامەیەك ڕێك بخەم کە لە ئەنجامدانی لەزەت وەرگرم؟

بە زوویی دەبینی کە نەك هەر گیروگرفتەکە چارەسەر دەکرێ، بەڵکوو چێژیش لە چارەسەرەکە وەردەگری. لەگەڵ گیروگرفتەکانت یاری بکەو لەگەڵیان گەشە بکە.

رۆژی بیستەم

سەرکەوتنی هەمیشەیی

گەیشتووینە رۆژی دوایی. بەڕاستی باشت کار کرد. ئەمن زۆر خۆشحاڵ و شاگەشکە بووم. دەزانی, ئەتۆ کارێکت کردوە کە کەم کەس لەم دنیایەدا پێی دەکرێ. ئەمن شانازیت پێوە دەکەم. باش بیر بکەوە. دەزانی چەند کەس لەم دنیایەدا هەن کە بەڕاستی دەیانەوێ ژیانیان بگۆڕێ بەلاّم هیچ کارێك بۆ گۆڕینی ناکەن؟ چەند لە سەدی بنیادەمەکان دەیانەوێ بۆ باشتر کردنی ژیانیان کارێك بکەن و بۆ ئەم کارە سەرمایەش دادەنێن, بەلاّم هەرگیز ئەوەی فێری دەبن رەفتاری پێ ناکەن؟ زۆربەی خەڵك حەز لە هەوڵ و تەقەلا ناکەن, پاداشیان دەوێ بەلاّم بێ زەحمەت و تێکۆشان. ئێستا هەموومان دەزانین کە سەرکەوتن بێ هەوڵدان مومکین نیە. بێئەوەی سەرمایە دابنێی هیچ سوودێکت پێ نابڕێ. هیچ خواردنێك بە خۆڕایی نیە.

ئەتۆ یەڕاستی توانیت رێگای سەرکەوتن ببڕی بەلاّم جادەی سەرکەوتن لێرە تەواو نابێ. ئامانجی من لەم باسەدا ئەوەیە کە هانت بدەم تەواوی عومرت بە دوای ئەم بەرنامەیەدا بڕۆی. کۆتایی ئەم کتێبە سەرەتای ژیانی تازەی تۆیە. هێشتا لەسەر رێگای سەرکەوتنت بڕگەکەلی بەترس هەن کە دەبێ لێیان تێپەڕی.

بەرنامەگەلی کورت خایەن و کاتی, شێوەو سەرمەشقی کەسانی سەرکەوتوو نین. ئەوەی فێری بووی تەنیا بۆ چوار حەوتوو بەکار نایە, بۆ گەشەکردن دەبێ درێژەیان پێبدەی. هێندێك بە خوێندنەوەی کتێب یان گوێگرتن لە شریتە دەرسییەکان چەند رۆژێك کاری پۆزەتیف دەکەن و لە سەرەتادا هەستێکی بەڕاستی باشیان هەیە, بەلاّم چەند رۆژ دواتر هەموو شتێکیان لەبیر دەچێتەوە. ئەمانە راست وەك کەسێك وان کە یاریی تێنیس فێر بووەو زۆری چێژ لێ وەردەگرێ بەلاّم لە نەکاو تۆپەکە لە دەستی خۆی دا رادەگرێ. دیارە کەسێکی وا ئیدی لە یاریی تێنیس دا کارامەیی پەیدا ناکا.

کارامەیی لە سەرکەوتن دا

هەموو فێربوونێکی تازە پێویستیی بە راهێنان هەیە. کەسانی ساویلکەو سەرپێست بین زۆر زوو ماندوو دەبن و یارییەکە وەلا دەنێن یان تازە یاری دەست پێ ناکەن. ئەمانە وەختێك دەگەنە کۆتایی ژیان ناچارن لە پەستا بڵێن: بریا, بریا, بریا... بەڵام ئەوانەی خۆ ماندوو دەکەن, هەمیشە لەوەی فێری دەبن بەهرە وەردەگرن. هەوڵ دەدەن لە پسپۆریی خۆیان دا بگەنە پلەی وەستایی. گرنگ نیە چ فێر بوون, ئەوان ئەوەندە خەریکی راهێنان دەبن تا سەردەکەون. دەکەون, هەڵدەستنەوە, زەبر دەوەشێنن بەڵام بەهەرحاڵ دەچنەپێش و پێش دەکەون. ئەم کەسانە هەموو رۆژێ پتر لە رۆژی پێشوو فێر دەبن و هەر ساتێك زیاتر لە ساتەوەختی پێشتر هەوڵ دەدەن. بە جارێك خوێندنەوەی ئەم کتێبە رازی مەبە, چەندین جاری بخوێنەوەو چەندین جار راهێنان لەسەر راسپاردەکانی بکە, چونکە پێویستە لە ئەنجامدانیان دا کارامە بی. ئەمە شێوەی دروستی فێربوونە. بۆ وەسەرکەوتن لە لووتکەی سەرکەوتن پێویستیت بە ئامرازی کارامەیی و زاڵبوون هەیە. هیچ کەس بە خوێندنەوەی کتێبێك لەبارەی وەسەرکەوتن بۆ لووتکە ناتوانێ ئەو لووتکەیە بگرێ, بەڵکوو دەبێ بە راهێنان, توانای کەلك وەرگرتن لەو شتانەی فێریان بووە بەدەست بێنێ. لەم رێگایەدا دەبێ هەموو رۆژێ بنەما سەرەتاییەکان دەور بکەیەوە. کەسێك کە ئاگایە لە راهێنان ماندوو نابێ. چونکە دەزانێ بۆ پێشکەوتن دەبێ کارامەیی وەدەست بێنێ. هێندێك سەرەتا لە ئەنجامی راهێنانەکانیان زۆر بە پەلەن و تەنانەت پێش ئەوەی دەورە تەواو بێ راهێنانەکانیان ئەنجام دەدەن, بەڵام پاش چەند حەوتوو هەرچی فێری بوون لەژێر پێی دەنێن. بەڵام هێندێك کەس پاش تەواو بوونی دەورەش راست بە قەدەر رۆژەکانی هەوەڵێ هەوڵی ئەنجامی راهێنانەکانیان دەدەن و لە جیاتی راوەستان, ئەوەندە درێژەیان دەدەن تا دەگەنە پلەی دواتری گەشەکردن.

بە وەدەستهێنانی شارەزایی, سەبرو سیکەدانەشت زیاد دەکا, چونکە دەزانی ئەگەر ئەو دەرسەی فێری بووی دە جاری پێدا بچیەوە سبەینێ دە هەنگاو لە پێش کەسانی دیکەوە دەبی و لە چاوترووکاندنێك دا نیوەی رێگا دەبڕی. پێشنیارت پێ دەکەم بۆ

وەدەستهێنانی کارامـەیی, هـەموو رۆژێ خـەریکی ئـەو چـالاکییانە بـە کـە لـەم کتێبـەدا راسپێردراون. ئێستا باش دەزانی چـۆن دەبـێ ژیـانی خـۆت بگـۆڕی چـونکە تـەکنۆلۆژیی وەدەسـتهێنانی توانـای دەروونـی فێـر بـووی. کلیـل لـە دەسـتی خـۆت دایـە بـەڵام بـۆ کردنەوەی قفڵی سەرکەوتن پێویستە راهێنان لەسەر بەکارهێنانی بکەی.

دەتوانی ئەم رێگایە جارێکی دیکەش ببڕی. کتێبەکە لە سەرەتاوە دەسـت پـێ بکـە. لەبیرت نەچێ کـە دووپاتەکردنـەوە دایکـی کارامەییەکانـە. ئـەم کتێبـە بـۆ تـۆ رێنـوێنی هەتاهەتایی سەرکەوتنە. هەرکات پێویستیت هەبوو ئەوەندە بەسە چاو لە باسـێك بکـەی کـە پێـت خۆشـەو دووبـارە بیخوێنیـەوە. دەزانـی کـە بـۆ هـەر گیروگرفتێکـی لەوانەیـە بەرەوڕووی بی ـ مەسەلەی ماڵی, هەسـتی, یـان بنەماڵـەیی ـ رێگاچـارەیەك لـەم کتێبـەدا هەیـە, کەوایـە چـاوەڕێ مەبـە. دەتـوانی خێـرا گیروگـرفتی خـۆت لـەنێو بـەری. ئێـستا ئامرازێکت لە دەست دایە کە توانات پێ دەبەخشێ تا بتـوانی ژیـانی خـۆت بـەو جـۆرەی دەتەوێ نەخشە بکێشی.

میتۆدی بەسەرکەوتوویی ژیان

لە رۆژانی داهاتوودا دەمەوێ ئەم چالاکییانە ئەنجام بدەی:

١ـ دەزانم کە مرۆڤ بە هەڵە دەچێ. وێ دەچێ لە بەرنامەکانی دەورەی ئێمـەدا, ریـزە راهێنانێك بووبێ ئەتۆ لەبەر هەر هۆیەك وەدوایان نەکەوتبی. لە تۆم دەوێ راهێنانـەکانی خۆت دەور بکەیەوەو بزانی داخوا راهێنانێك بووە ئەنجامت نەدابێ یان سەرسەرەکی لێی تێپەڕیبی؟ ئەوان دووبارە ئەنجام بدە تا لە قازانجەکانیان سوود وەرگری.

٢ـ هەر کە کتێبەکەت تەواو کرد جارێکی دیکە ئامانجەکانت رێك بخە. بە ئامانجەکانت دا بچۆوەو بەتایبەتی سەرنجێکی زۆرتر بـدە ئـەو ئامانجانـە کـە قـەرارە لـە چـەند سـاڵی داهاتوودا پێیان بگەی. چوار ئامانجی بنەڕەتیی خۆت دیاری بکـەو دەلیلـەکانی گەیشتن بەوان هەر نەبێ لە چەند دێـڕدا, لـە دەفتـەری سـەرکەوتنی خـۆت دا بنووسـە. لەبەرچـی دەتـەوێ بـەو ئامانجـە بگـەی؟ بنووسـە ئەگـەر بـە ئامـانج نەگـەی چ دەبـێ؟ چ شـتێکت لەدەست دەچێ؟ پاشان لەبارەی ئـەو شـتانەوە کـە بـە گەیـشتن بـەم ئامانجـە دەسـتت

دەکەون بنووسە. دواتر بە وردەکارییەوە ڕێگەچارەکان و ئەو بەرنامەگەلە کە بۆ گەیشتن بەم ئامانجانە لەبەرچاوت گرتوون یادداشت بکە.

٣ـ دەمەوێ بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانت بیانوو نەهێنیەوە. لە چوار ڕۆژی داهاتوودا بۆ وەدەستهێنانی ئامانجەکانت هەوڵ بدە. هەر کارێکت لەدەست دێ بۆ نیزیکتر بوونەوە لە ئامانجەکانت بیکە, هەر ئەمڕۆ دەست پێ بکە. ئەم کارە مەخە سبەینێ. نازانم ئەو کارە چیە, ڕەنگە تەنیا پێوەندییەکی تەلەفۆنی بێ یا دەستکردن بە فێربوونی شارەزاییەك, بەلام هەرچی بێ دڵنیام نابێ ئەنجامدانی تاقەڕۆژێك وەدوا بخەی. بۆئەوەی دڵنیابی ئەو بەرنامەیەی دات ناوە جێبەجێ دەکەی هەر نەبێ پێویستە ئەمڕۆ یەکەم هەنگاوی بۆ هەڵێنیەوە.

لە چوار ڕۆژی داهاتوودا پتر لە هەموو ڕۆژەکانی ئەم بەرنامە بیست ڕۆژییە لەبارەی ئامانجەکان و ئەو کارانەوە کە دەتوانی بۆ پێگەیشتنیان ئەنجامیان بدەی بیر بکەوەو هەر ڕۆژەی هەنگاوێك بۆ لێنیزیکبوونەوەیان هەڵێنەوە.

٤ـ لانیکەم تا دە ڕۆژی دیکە درێژە بە هێنانەگۆڕی پرسیارەکانی بەیانییانت بدە. هەموو بەیانییەك, کاتێك لە خەو هەڵدەستی سێ, چوار یان پێنج پرسیار لەخۆت بکە کە بەڕاستی تۆ بخەنە بارودۆخێکی پۆزەتیڤ و بە توانای فکرییەوە. دەبێ ئەوەندە درێژە بەو کارە بدەی هەتا بۆت دەبێتە خوو. بە زوویی, هەر کە لەخەو هەستای, مێشکت پێت دەڵێ: "خوایەگیان ئەمڕۆ چ شتێکی خۆش چاوەڕێمە؟ دەتوانم چ بکەم کە ئەمڕۆ لە دوێنێ خۆشحاڵتر بم؟ ئەمڕۆ بە چ شتێکی ژیانم شانازی دەکەم؟ لە چ شتێك ڕازیم؟ ئاشقی چ کەسانێکم و چ کەسانێك خۆشیان دەوێم؟" ئەگەر ئەم پرسیارانە بە ڕێك و پێکی بێنیەگۆڕێ وەلامی زۆر باش دەبیسی و هەستێکی نائاساییت بۆ دروست دەبێ. هەرچی لە ژیانت دا ڕوو دەدا خۆش و دڵپەسند دەبێ چونکە هەستی خۆت ئەوی دیاری کردوە.

٥ـ دەمەوێ چێژ لە ژیانت وەرگری, کەوایە لە زەینی خۆت دا دیمەن گەلێك دروست بکەو ئەو ئاڵوگۆڕەی لەم بەرنامەیەدا لە خۆتت دا پێك هێناوە بەچاو ببینە. بە جۆرێکی دیکە بڵێین نەك هەر دەبێ هەموو ڕۆژێ لە فکری پێشکەوتن دا بی, بەڵکوو دەبێ دواڕۆژو پێگەیشتنی خۆشت هەموو ڕۆژێ بێنیە بەرچاو. ئەوەی هەموو ڕۆژێ بۆت دێتەپێش لە

دەفتەری خۆت دا بنووسە: ئەمڕۆ چ فێر بووی؟ چیت بۆ دەرکەوتوە؟ چیت خەڵق کردوە؟ چ ناڕەحەتییەکت بووە؟ چ پێشهاتێك لە ژیانت دا ڕووی داوە کە بۆتە هۆی ئەوەی بە جۆرێکی دیکە لە ژیان بڕوانی؟

ئەمن هەرچی فێری دەبم دەسبەجێ یادداشتی دەکەم و نایەڵم لە زەینم ڕەش بێتەوە. ئەگەر کتێبێك وەخوێنم و شتێکی تازەو بەسوودی تێدا ببینم دەینووسم. ئەگەر تەماشای فیلمێك بکەم نوکتە بەسوودو پۆزەتیڤەکانی یادداشت دەکەم. ئەمن جێیەکم بۆ ڕاگرتن و پاراستنی ئەو بیروبۆچوونانەم هەیەو ناوم ناوە **دەفتەری ژیانێکی باشتر**. چەندین ساڵە دەفتەرەکانی خۆم ڕادەگرم. یادداشتەکانم لە فایلی قایم و جوان هاویشتوون. هەموو جارێ بە ئاسانی دەتوانم لەسەر قەوەزە هەڵیان گرم و بەو ئامانجانەدا بچمەوە کە لە ڕابردوودا بوومن. بەم جۆرە دەتوانم بزانم چەندە پێ گەیشتووم.

هێندێك جار ئەوەندە لە خۆت دا نوقم دەبی کە جێی خۆت لێ ون دەبێ. نازانی لە کوێ بووی و ئێستا لە کوێی. هەڵسەنگاندنی خۆت کارێکی سەختە, کەوایە باشترە دەفتەرێکت هەبێ کە هەموو ڕۆژێ هەست و حاڵەتی خۆتی تێدا یادداشت بکەی و بزانی ژیانت چەند گۆڕاوە.

هەروەك پێشتر گوتم ژیان بایەخی تۆمارکردنی هەیە. ئەم دەفتەرانە ڕێبازی پێگەیشتنی تۆ ڕوون دەکەنەوە. دەتوانی ئەم دەفتەرانە چەندین ساڵ ڕاگری وئاگادارییان بکەی. تەنانەت دەتوانی بە دیاری بیان دەی بە منداڵەکانت. ئەمە بۆ وان باشترین دیاری دەبێ چونکە هەموو ئەزموونەکانی تۆیان دەکەوێتە دەست. زۆر سەرنج ڕاکێشە. منداڵەکانت ئەم دەفتەرانە دەخوێننەوەو لە دڵی خۆیان دا دەڵێن: "بۆچی بابم (یان باپیرم) وابووە؟ بۆچی وای بیر دەکردەوە؟ بۆ هەستێکی وای هەبوو؟"

ئەم دەفتەرە دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵەکانت پتر بیر لە ژیان بکەنەوەو لە ئەزموونەکانی تۆ بۆ باشتر کردنی ژیانی خۆیان کەلك وەرگرن. ئەوان دەتوانن بەم ڕێگایەدا پێوەندییەکی نیزیك لەگەڵ تۆ دامەزرێنن, تەنانەت ئەگەر لەم دنیایەش نەمابی.

٦ـ دەبێ هەموو ڕۆژێ شتێکی تازە فێر بی و هەموو ڕۆژێ لەسەر بناخەی ئەوەی فێری دەبی میتۆدی نوێ بۆ باشتر ژیان دابێنی. ژیانی خۆت بکە بە ژیانێکی هەمیشەیی و لەبیرنەکراو.

٧ـ لەبیرت بێ کە دەتوانی هەر گیروگرفتێکی ژیان دەسبەجێ چارەسەر بکەی. تەنیا کار کە دەبێ بیکەی ئەوەیە کە ئەو چوار قۆناغەی فێریان بووی جێبەجێ بکەی:

أ : **بڕیار بدە**. ئەوەی بەڕاستی دەتەوێ چیە؟ لە گیروگرفتان دا نوقم مەبەو فکری خۆت تەنیا لەسەر ڕێگەچارەکان خڕ کەوە.

ب - **بەرنامە دابنێ**. باشترین ڕێگای دانانی بەرنامەیەکی کاریگەر, پەیداکردنی سەرمەشقێکی موناسیبە. کەسانێك بدۆزەوە کە پێشتر بە ئاکام گەیشتوون و لێیان بپرسە چییان کردوە. ئێستا دەتوانی بە دڵێکی ئاسوودەوە بەرنامەیەك بۆ چارەسەری گیروگرفتەکانی خۆت دابنێی.

ج - **چاوەڕوان مەبە, دەستبەکار بە**. لە توانای دەروونیی خۆت بەهرە وەرگرە. بڕۆ پێش و کاتێك ئامانجت دیاری کرد چاوەڕێی ڕۆژێکی تایبەتی مەبە. لەبیرت بێ کە بە بڕیاردانی تەنیا هیچ کارێك جێبەجێ نابێ, دەبێ بۆ گەیشتن بە ئامانج دەستبەکار بی و بجوولێی.

د - **نەرمی بنوێنە**. تەنیا بە یەك شێوە واز مەهێنە, هەروەخت هەستت کرد میتۆدەکەت کارساز نیە, شێوەکەت بگۆڕە.

٨ـ ئەگەر دەتەوێ لە ژیان دا کارامەیی بەدەست بێنی دەبێ چەند خاڵی سەرەکیت لەبەرچاو بن:

هەست و فکری خۆت کۆنترۆڵ بکە. بەسەر هەست و سۆزی خۆت دا زاڵ بە. لەبیرت بێ کە خۆشحاڵی بە توانای کۆنترۆڵکردنی هەست و سۆزەوە بەستراوەتەوە. ڕەزامەندی لە ژیان بۆ هیچ کەس بە زیادکردنی ماڵ و دارایی, هێزو توانا یان پێوەندیی جۆراوجۆر بەدەست نایە. هەموو کەس پاش هەر سەرکەوتنێك, پێوانەیەکی تازەی بۆ

هەڵسەنگاندنی بارودۆخی خۆی دەست دەکەوێ و دیسان لە ژیان رازی نیە. راست وەك دۆستەکەی من.

دۆستێکم هەیە کە لە ژیان دا زۆر سەرکەوتوویە. زۆر دەوڵەمەندە, گەورە میلیۆنێرە. خانوویەکی نائاسایی هەیەو بنەماڵەیەکی نائاساییتر! بەڵام ماوەیەك لەمەوبەر کە بە تەلەفون قسەمان دەکرد دەیگوت: "پێم وانیە بتوانم لەو سەگ مەرگییە رزگار بم." گوتم: "ئەوە دەڵێی چی؟ گاڵتەم پێ دەکەی؟" پێکەنی و وەڵامی دامەوە: "دەزانم کەس باوەڕ ناکا ئەمن چ ژیانێکی مەینەتبارم هەیە."

یەکێك لە گرنگترین شارەزاییەکانی ژیان, توانای کۆنترۆڵ کردنی هەستەکانمانە. گرنگ نیە لە ژیان دا چ پێشهاتێك روو دەدا, ئێوەن کە بڕیار دەدەن چ هەستێکتان هەبێ. ئێوە بەرپرسی ژیانی خۆتانن و دەبێ بتوانن بە باشترین شێوە بژین.

یەکێك لە باشترین رێگاکانی چێژوەرگرتن لە ژیان, خۆشحاڵ بوون لە هەر کات و ساتێك دایە. ئەتۆ ئێستا زۆر شێوەی کۆنترۆڵی هەستی خۆت وەك گۆڕینی حاڵەتەکانی لەش, جۆری هەناسەدان, حاڵەتەکانی دەموچاو, شێوەی جموجۆڵ, ساغ کردنەوەی فکری و هێنانەگۆڕی پرسیارە کاریگەرەکان فێر بووی و ئامرازی پێویست بۆ کۆنترۆڵی هەست و سۆزی خۆتت لەبەردەست دایە. کەوایە گومان نیە کە بە ئاسانی دەتوانی ئەو هەستەی حەزی پێ دەکەی لە خۆت دا دروست بکەی. راستە؟ ئەگەر وانیە دووبارە باسەکانی پێشوو بخوێنەوە. لەو حاڵەدا دەتوانی لە نارەحەتییەوە بگەیە خۆشحاڵی و لە نیگەرانییەوە بگەیە هەژان و شاگەشکەبوون. دەزانم ئەم میتۆدانە بۆ تۆ زۆر تازەن و هەربۆیە بۆ فێربوونیان پێویست بە چەندین جار راهێنان هەیە.

هەموو کارێك لە سەرەتادا دژوار دێتەبەرچاو, تەنانەت بەستنی قەیتانی کەوشانیش. بەڵام بە راهێنانی زۆر لە هەموو کارێك دا شارەزایی پەیدا دەکەن و زۆر ناخایەنێ کە دەتوانن بەسەر هەست و سۆزی خۆتان دا زاڵ بن.

٩ـ بۆئەوەی بتوانی ئاڵوگۆڕێك بەسەر خۆت دا بێنی پێویستیت بە دەلیلی قایم و جێی بڕوا هەیە. پاش خوێندنەوەی ئەم کتیبە مسۆگەر دەزانی چۆن حاڵەتەکانی خۆت کۆنترۆڵ بکەی و بۆ پێکهێنانی هەستی دڵخوازیش نیازت بە ئەلکول, یان کەرەسەی

گێژکەر یان خۆراك نیە. ئەتۆ فێر بووی کە بەرپرسی ژیانی خۆتی و دەزانی چۆن هەستی خۆشحاڵی لە خۆت دا پێك بێنی. بەڵام بۆئەوەی ئەو شتانەی فێریان بووی هەموو رۆژێ بەکار بەری دەبێ بەڵگەو دەلیلت بۆ ئەو کارە هەبێ, ئەگەر وا نەبێ بۆ ئەنجامدانی کارەکان دەبێ زۆری لە خۆت بکەی. ئەمە هەر ئەو گیروگرفتەیە کە بۆخۆم چەندین ساڵ پێش ئێستا لەگەڵی پێوە ببووم.

بە خوێندنەوەی هەر کتێبێك یان گوێگرتن لە قسەکانی وتاربێژێك وام دەزانی ئەو خاڵانەی ئەو فێریان دەکا لە ژیانی من دا کارساز دەبن, بەڵام چۆن دەم توانی دڵنیا بم کە رەفتار بەو قسانە دەکەم؟ تەماشایەکی خۆت بکە. زۆربەی ئێمە لە بیانوویەك دەگەڕێین بۆئەوەی وەدوای کارەکان نەکەوین. هەوڵ دەدەین خۆمان قانیع بکەین کە هیچ میتۆدێك بۆ گۆڕینی ژیانی ئێمە کارساز نیە. کەوایە ئەمن دەبوو هێندێ دەلیلم بوایەن بۆئەوەی ئەو شتەی فێری بووم بەکاری بەرم, ئەوە منی هان دەدا زۆر کار بکەم بۆئەوەی جڵەوی ژیانی خۆم بەدەستەوە بگرم. کەوایە تەنیا دەستەبەر بۆ جێبەجێکردنی ئەوەی فێری بووین دۆزینەوەی ئەو دەلیلانەیە کە تۆ ناچار دەکەن و ئۆگری لەتۆدا بەهێز دەکەن.

زۆر لە خەڵك دەڵێن: "خوایەگیان ئەمن چەند تەمبەڵم! قەت کارێك تەواو ناکەم." بەڵام ئێوە تەمبەڵ نین, هەر ئەوەیە کە ئامانجی روون و دیاریکراوتان نیەو هەربۆیەش بەرنامەیەکی روونتان بۆ وەدەستهێنانیان دیاری نەکردوە. ئێوە پێویستیتان بە پاڵنەری بەهێزتر هەیە, بە بزوێنەرێك کە بەرەوپێشتان راکێشێ. هەر بۆیە جارێکی دیکە راهێنان لەسەر رێکخستنی ئامانجەکان دووپاتە دەکەینەوە.

هەر ئەمڕۆ بۆ گەیشتن بەو مەبەستە چوار ئامانجی گرنگ بۆ خۆت دیاری بکە. پاشان دەبێ بزانی بۆچی دەتەوێ بەو ئامانجانە بگەی. بەڵگەی وا بێنەوە کە وات لێ بکا هەموو رۆژێ هەنگاوێك بەرەو گەیشتن بەو ئامانجانە هەڵێنیەوە. ئێمە لە سیمیناری دیدار لەگەڵ چارەنووس دا ئامادەبووان فێر دەکەین کە بۆ دروست کردنی هەستی رەزامەندی, ئامانج گەلێك بۆخۆیان دیاری بکەن. ئامانج گەلێك کە بتوانن هەموو رۆژێ بە دڵخوازی ئێوە سەرکەوتن و جۆری هەستی ئێوە دیاری بکەن. لەمەودوا دەتوانی هەموو رۆژێ دۆستانە لەگەڵ خەڵکی رەفتار بکەی. خۆش ئەخلاق و لەبەردڵان بی. زوو ناڕەحەت نەبی

و بە پێچەوانە هەست بە تواناو بەهێزی بکەی. دەتوانی هەست و حاڵەتێك لەخۆت دا دروست بکەی کە ئەوەی بۆ گەیشتن بە ئامانجی یەکجاری پێویستتە بە تۆ ببەخشێ. کەوایە بۆ دیاریکردنی چۆنیەتیی گوزەرانی ژیان, هەموو رۆژێ ریزە ئامانجێك بۆخۆت لەبەرچاو بگرە.

١٠ـ ئامانجی تۆ لە ژیان دا چیە؟ لە چ شتێك دەگەڕێی؟ چ هۆیەك لە ژیان دا بەرەوپێشت دەبا؟ چ شتێك دەبێتە هۆی دەرکەوتنی حاڵەتی جۆراوجۆر لە تۆدا؟ ئەگەر هەموو رۆژێ پێش دەست پێکردنی کاروچالاکیی رۆژانە ئەم پرسیارانە لە خۆت بکەی, پێش ئەوەی لەگەڵ گیروگرفتێك بەرەورووو بی وەلاٌم و رێگەچارەکەی دەزانی. ئەگەر میتۆدێکی دیکە رەچاو بکەی لە پێشبڕکەی ژیان دا وەدوا دەکەوی.

دەبێ بتوانی کەندو کۆسپ و بەربەرەکانییەکانی ژیان قبوولٚ بکەی و لە پێشەوە سەرمەشقێکت بۆ بەرەورووو بوونەوە لەگەڵ وان هەبێ. بە جۆرێکی دیکە بڵێین, بۆ ژیان دەبێ پێشتر هێندێ دەرس فێر بووبی تا ناچار نەبی لە جەنگەی بەرەورووبوونەوەی قەیران و تەنگانەدا فێریان بی. بۆنموونە هەمووی ئێمە دەبێ لە دیاردەی مردن شارەزا بین. ئەوانەی لە دەوروبەرمان دەژین و ئێمە زۆریان بایەخ بۆ دادەنێین سەرەنجام رۆژێك دەمرن. دیارە ڕووداوێکی خۆش نیە, تەنانەت بیر لێ کردنەوەشی دڵتەزێنە, بەلاٌم دەبێ فێر بی چۆن دەڕوانیە مردن. چ نوکتەیەك لە مەرگ دا هەیە کە جوان بێتە بەرچاو؟ مەترسە, بیرکردنەوە لەو بارەیەوە هەستی دلۆڤانی لە تۆدا لەبەین نابا بەڵکوو رێگا دەدا ژیانێکی دەوڵەمەندترت هەبێ و قووڵتر تەماشای بکەی. رەنگە وەختێك خۆشەویستێك لە دەست دەدەی لە جیاتی رەفتارێکی نەفامانە کە زەبر لە خۆت یان دەوروبەرەکانت دەدا, خەفەتی لەدەستچوونی خۆشەویستەکەت بە ئارامییەکی پترەوە تەحەممول بکەی.

وەك نموونەیەکی دیکە, لەپێشەوە بیر لە چۆنیەتیی بەرقەرار کردنی پێوەندیی سیکسی لەگەڵ هاوسەرەکەت بکەوە.ئەتۆ بەهەرحاڵ دەبێ لەگەڵ ئەم چەمکە بەرەورووو بی, و ئەگەر لە پێشەوە بیرۆکەیەکت بۆ رەفتاری موناسیب نەبێ لەوانەیە کارێك بکەی کە بۆ هەتا هەتایە پەژیوانت بکاتەوە چونکە جاری وایە بەهۆی نەبوونی پێوەندیی

موناسیبی سیکسییەوە, زۆر لە پێوەندییە بنەماڵەییەکان لەبەریەك هەڵدەوەشێن. وانیە؟

ئەتۆ سەرەنجام رۆژێك دەگەیە تەمەنی چل, پەنجا, شەست, حەفتا یان هەشتاساڵی. لە بیرکردنەوە لەبارەی پیرییەوە مەترسە. بۆچی لە ئێستاوە بیر لە رۆژێکی وا نەکەینەوەو بۆ تێپەڕاندنی ئەو رۆژگارە سەرمەشقێك هەڵنەبژێرین؟ هەر مەڵێ پیری سەردەمێکی سەخت و ناخۆشە. دەتوانی ئامانج گەلێك بۆخۆت دیاری بکەی کە ئەو رۆژگارەت زۆر بۆ دڵگرو شیرین بکەن.

ئەگەر بازرگانی ئەو راستییە قبووڵ بکە کە لەوانەیە رۆژێك هەموو دارایی خۆت لەدەست بدەی, کەوابێ لە پێشەوە ئەم بارودۆخە بێنە بەرچاو تا بتوانی پێش روودانی پێشهاتەکە رێگاچارەیەك بۆ دەرچوون لەو تەنگانەیە بدۆزیەوە.

ئەمە نێگەتیڤ بیرکردنەوە نیە, زیرەکییە. هیچ کاتێك چاوەڕوانی رووداني خەراپترین پێشهاتەکان مەبە, بەڵام بۆ هاتنەپێشیان ئامادە بەو لە پێش دا بەرنامەت بۆ چارەسەری گیروگرفتەکان هەبێ. لە کۆنەوە گوتوویانە: "پشت بە خوا ببەستە." تەواو راستە. باوەڕت بە چاك بوونی کارەکان هەبێ. باوەڕی بەهێز ماندەرێکە بۆ ژیان. گرنگ نیە کە ئامانجەکانت چ بن, بۆ گەیشتن بەوان بەنامەیەکت هەیە, ئیمانت هەیە کە بەئامانجەکانت دەگەی و لەو رێگەیەدا پشتت بەخوا بەستوە, بەڵام بێگومان گەیشتن بە هەر ئامانجێك هێندێ کۆسپی لەسەر رێ هەن. کەوایە بۆئەوەی بتوانی لەگەڵ کۆسپەکان بەرەوڕوو بی دەبێ لە پێشەوە بەرنامەیەکت بۆ چارەسەریان هەبێ. هەر نەبێ ئامادەیی قبووڵکردنی گیروگرفتەکانت تێدا بێ. ئەم ئامادەییە توانای زاڵ بوون بەسەر ژیانت دا دەداتێ.

١١ـ هەموو رۆژێ لە ژیانی خۆت ورد بەوە. مەبەستم ئەوە نیە کە هەموو دەمێك بە ترسەوە لە خۆت بپرسی: "خوایەگیان ئەرێ کارێکی دەیکەم دروستە؟ ئۆی خوایەگیان داخوا ئەم رەفتارەم دروست بوو؟"

ئەتۆ لە ماوەی شەش مانگ, دوو ساڵ و پێنج ساڵی داهاتوودا دەبێ بگەیە شوێن مەبەستێك, کەوایە دەبێ هەموو رۆژێ رێبازەکەت کۆنترۆڵ بکەی تا بەلاڕێ دا نەچی.

ماوه بە ماوە تەماشای ئامانجەکان, باوەڕەکان و بایەخەکانت بکەو لە خۆت بپرسە: "ها, ئەمن بەرەو کوێ دەڕۆم؟ ئامانج و بایەخەکانی ئێستام چین و بەرەو کوێم دەبەن؟ ئەگەر هەر لەم ڕێیەدا بچمە پێش قۆناخی کۆتاییم کوێ دەبێ؟"

ئەگەر لە کاری ڕۆژانەی ژیان دا گیر بکەی بە زوویی ڕێبازی ژیانت لێ ون دەبێ و سەرەنجام دەوەستی و ئەو ڕۆژە کە لەوانەیە دە ساڵ یان بیست ساڵی دیکە بێ ناچاری لە خۆت بپرسی لە کوێم؟ دەچمە کوێ؟ چۆن دەڕۆم؟ چ گیروگرفت گەلێك دەورەی داوم؟ ئەگەر سەرنج نەدەیە کاروباری ڕۆژانەت و لەوانە دەلیلێك بۆ هەست و سۆزی خۆت دروست نەکەی, ئەگەر بە کاریگەریی ڕەفتارەکانی خۆت دا نەچیەوە, ڕێبازی حەرەکەتی تۆ ئەوەندە بە بێدەنگی دەگۆڕێ کە ڕۆژێك لە نەکاو دەبینی نەك هەر لەو جێیە نی کە دەتەویست, بەڵکوو چەندین فرسەقیشی لێ دووری.

زۆربەی خەڵك لە ڕەوتی ئاوی رووباری ژیان دا گیر دەکەن. ڕەنگە لە سەرەتادا ئەم ڕەوتە سست بێ بەڵام زۆری پێ ناچێ کە خێراتر دەبێ و ئەوان لەخۆی دا نوقم دەکا. زۆر کەس وەختێك بە خۆ دەزانن کە دەبینن بۆ گۆڕینی ژیانی خۆیان دەبێ بە پێچەوانەی ڕەوتی ئاوەکە مەلە بکەن. ئەوان بۆئەوەی تەنیا ڕۆژەکەیان تێپەڕ بکەن, ئامانجەکانیان وەلا دەنێن. خۆ ئەتۆ ناتەوێ یەکێك لەو کەسانە بی؟ کەوایە تەنیا ڕێگای دڵنیابوون ئەوەیە کە بە کاری ڕۆژانەی ژیانەوە گرفتار نەبی و هەموو ڕۆژێ بە ئامانجەکانت دا بچیەوەو وەشوێنیان بکەوی.

ڕەنگە ئەتۆش دە ساڵ پێش ئێستا لە دڵی خۆت دا گوتبێتت ئیدی نامەوێ ئاوا بژیم بەڵام سبەینێ هەر کارەکانی هەمیشەت دەست پێ کردوونەوە, ئەمڕۆ ڕۆژی بووژانەوەیە. ڕۆژی ئەوەیە بتەوێ بژیەی نەك ڕۆژەکەت تێپەڕ بکەی. ئەمە باشترین هاندەر بۆ تۆیە. ببە ئەو کەسە کە شانازیی پێوە دەکەی.

١٢ـ باش بیر بکەوە. گرنگ نیە ئێستا چ ئاکامێکت بەدەست هێناوە. عادەتەن ئەوەی خۆشحاڵمان دەکا ئەو شتە نیە کە ئێستا هەمانە بەڵکە ئەو ئامانجانەن کە دەمانەوێ لە دواڕۆژدا پێیان بگەین. هەربۆیە زۆربەی مەمانان لە ژیان دا هەست بە خۆشی ناکەین.

بۆچی؟ چونکە لەوەی بەدەستمان هێناوە رازیین. مەبەستم ئەوە نیە ئەو نیعمەتانەی ئێستا لەبەردەستت دان لەبیر بەریەوە, بەڵام لەبیرت نەچێ کە ئەگەر زۆر لە ژیانی خۆمان رازی بین ئیدی هیچ شتێك بەدەست ناهێنین. دەبێ زۆر وریا بین, ئەم داوە لەسەر رێی هەمووومان دانراوە: **لە داوێك بەناوی سەرکەوتن بترسە. ئەگەر بە سەرکەوتنێك رازی بی هەر ئەو سەرکەوتنە بۆت دەبێتە داوێك کە قووتت دەدا.**

باشتر وایە بۆ درێژەدانی ژیانێکی پڕ کەیف و شادی هەمیشە هاندەرێکت بۆ بزووتن هەبێ. ئەتۆ لێوەشاوەییت زیاترە, ماندوو مەبە. زۆربەی ئێمە زۆر کاران دەکەین و ئاکامی باوەڕپێنەکراویش بەدەست دێنین. بۆ نموونە بۆ وەدەستهێنانی ناوبانگ زۆر هەوڵ دەدەین, بەڵام وەختێك ناوبانگمان دەرکرد, لە جیاتی ئەوەی هەست بە رەزامەندی و خۆشی بکەین, خەمۆك و دڵتەنگ دەبین. زۆربەی ئەکتەرەکان و گۆرانیبێژەکان بەم داوەوە دەبن. زۆر کەسی بەناوبانگ پاش ئەوەی چەندین ساڵ بۆ پەیداکردنی ناوبانگ و سەرکەوتن زۆریان هەوڵ داوە پاش وەدەستهێنانی ئەوەندە خەمۆك بوون کە تەنانەت کار گەیوەتە خۆکوشتن

هێندێك بۆ وەدەستهێنانی دراو هەوڵ دەدەن. رادەی دراو پەیداکردن بۆ هەر کەس ئەندازەی خۆی هەیە. بۆ یەکێك مانگی بیست و پێنج هەزار دۆلار بەسەو یەکی دیکە بە بوونی چوار خانووبەرەو سەفەرێکی دەوری دنیا رازی دەبێ, بەڵام بەهەرحاڵ بنیادەم تێر دراو دەبێ. ئێستا رێگا بدەن نوکتەیەکتان وەبیر بێنمەوە. دەزانم ئێوەش وەك من بۆ کەسانێك کە بەلاتانەوە بەنرخن, بەتایبەتی هاوسەرو منداڵەکانتان زیاتر لەوەی بۆخۆتان هەوڵ دەدەن, تێدەکۆشن و زەحمەت دەکێشن. داخوا ژیانی ئێوەش هەروایە؟ رەمزی ژیانێکی پڕ دەماغ بۆ ئێوە هەر ئەوە دەبێ: بۆ کەسانی دیکە هەوڵ بدەن. کەسانێك بدۆزنەوە کە دەتوانن بەرامبەر بەوان هەست بە بەرپرسایەتی بکەن و ژیانتان لەگەڵ ئەوەی ئێستا هەیە, جیاواز بکەن. بەم جۆرە هەست دەکەن کە سەرچاوەی هێزو توانان.

چەندین ساڵ لەمەوبەر تێگەیشتم ئەگەر ئەوەی فێری بووم فێری خەڵکی دیکەی بکەم هەستێکی نائاساییم دەبێ. خەڵکی دیکە خۆشیان دەوێم و دەتوانم لەگەڵ خەڵکی پێوەندییەکی زۆر باشم هەبێ و لەوە بەدوا ئەم هەستە هەمیشە رێنوێنی ژیانم دەبێ.

بایەخی بەخشین، زۆر لە دراو خۆی زیاترە. ئەمنیش پەیدا کردنی دراو و سامانم پێ خۆشە بەڵام ئەگەر تامی بەخشین بچێژن ئیدی خووی پێ دەگرن. وەختێك هەست دەکەی هەموو رۆژێ دەتوانی کارێکی زۆرتر بۆ خەڵکی دیکە بکەی، چێژێکی لە رادەبەدەر لە ژیان وەردەگری، ئەمە راست وەك جغزێکە، جغزێك کە ئێوە دەگەیەنێتە سەرکەوتنی رۆژ لە رۆژ زیاتر. چەندی زیاتر کۆمەگی خەڵکی دیکە بکەی حەز دەکەی زیاترو زیاتر کار بکەی و پێش بکەوی چونکە ئەگەر بۆخۆت پێش نەکەوی شتێکت بۆ بەخشین نابێ.

ئەگەر دراوی پێویستت هەبێ، ئەوەندە کە بێئەوەی پێویست بێ کار بکەی، بخۆی، بخۆیەوە، سیگار بکێشی و هەتا بەیانی لەبەر تەلەڤزیۆن دانیشی مسۆگەر هیچ لەزەتێك لە ژیان وەرناگری چونکە جگە لە خۆت سوودت بەکەس نەگەیاندوە. باش تەماشای دەوروبەرت بکە، خەڵکێکی زۆر هەن کە دەتوانی کۆمەگیان بکەی: بنەماڵە، دۆستان، هاوکاران یان کەسانێك کە کارت بۆ دەکەن. لە خۆت بپرسە دەتوانم چ کارێك بکەم کە جیاوازییەکی زۆر لە ژیانی ئەمانەدا پێك بێنێ؟ ئەگەر بتوانم ژیانی ئەمانە بگۆڕم چ هەستێکم بەرامبەر بە خۆم دەبێ؟ دەبمە چ مرۆڤێك؟ ئەگەر بتوانی خوو بە بەخشینەوە بگری دەبیە کەسێك کە هەمیشە لە دڵی هەموو کەس دایە.

رەنگە هیچ کام لەوانە کە بە رێك و پێکی شتیان پێ دەبەخشی هیچ وەخت دیارییەکت نەدەنێ، بەڵام ئەتۆ رۆژێك باشترین دیاری وەردەگری، ئەو هەستە نائاساییە کە لە دوا دەقیقەکانی ژیانت دا هەستی پێ دەکەی. ئەتۆ بە ئارامییەکەوە لەم دنیایە دەچیەدەر کە لە باوەڕدا ناگونجێ و ئەمە باشترین هاندەرو دەستەبەر بۆ بەخشینە. مەیەڵە ئەوەی بەدەستی دێنی نوختەی کۆتایی داستانی ژیانت بێ. مرۆڤ هیچ سنوورێکی بۆ دانەنراوەو ژیانی هیچ کەس تەنانەت بە مردنیشی کۆتایی نایە.

دەمەوێ لەوەی لە ماوەی بیست رۆژدا بە دوای ئەم بەرنامەیەوە بووی سوپاست لــێ بکەم. باوەڕ ناکەی لەوە کە توانیم ئەو باوەڕانەی ژیانمیان گۆڕیوە لەگەڵ تۆ بەش بکەم, چ هەستێکی نائاساییم هەیە! بە کۆتایی هێنان بەم کتێبەو رەفتارپێکردنی دیارییەکت دا بە من و ئەمن بۆ ئەو دیارییە تا ماوم سوپاست لـێ دەکەم.

بەڵام دەمەوێ بزانی دۆستایەتیی من و تۆ تەواو نەبووە, ئەمن چاوەڕوانی تـۆ دەبم. هەروەخت بتەوێ دەتوانی من لەسـەر قـەوەزەی کتێبخانەکـەت هـەڵگری و رێگـا بـدەی ئەمن دیـسان راهێنــەرو رێنـوێنی تـۆ بم. هیـوادارم رۆژێـك لـە نیزیکـەوە بـت بیـنم و لـە سەرکەوتنەکانت ئاگادار بم.

بە ئاواتی ئەو رۆژە.

کتێبە چاپکراوەکانی دەزگای توێژینەوە و بڵاوکردنەوەی موکریانی لە ساڵی ٢٠٠٦

• دەروازەکانی کۆمەڵناسی (چاپی دووەم) • مەنوچێهر موحسنی/ کۆمەڵێک وەرگێڕ
• مێژووگەرێتیی هزری عەرەبیی ئیسلامی • محەمەد ئارکۆن/ نەریمان تالیب
• گوڵبژێرێک لە چیرۆکەکانی • سادقی هیدایەت/ عەلی انەوازادە
•چەند وێستگەیەکی ئەدەبی و فیکری • ئازاد بەرزنجی
• خواوەند و پاڵەوانەکانی گریکلاند • ئیریک ئێریکسۆن/ تەها ئەمین هەڵەدنی
• حەکیمانە • پاولۆ کۆیلیۆ/ یوسف محەمەد و کارا فاتیح
• یەکەمین سەرچاوەکانی هونەری مۆدێرن • هـ و. جەنسن/ سەیوان سەعیدیان
• چەند دۆکیۆمێنتێکی نێودەوڵەتی لەبارەی مافەکانی مرۆڤەوە • قادر وریا
• دیجلەی هزرم • د. مارف خەزنەدار
• ئایین و دەوڵەت و پیادەکردنی شەریعەت • د. محەمەد عابد جابری/ فوئاد سدیق
• فەلسەفەی ئەخلاقی و کۆمەلایەتی ئوگوستین • د. عەلی زەیعور/ سنوور عەبدوڵڵا
• گۆرستانی غەریبان • ئیبراهیمی یونسی/ غەریب پشدەری
• فیهی ما فیهی • مەولەوی/ عەلی نانەوازادە
• گوڵستان • سەعدی/ عەلی نانەوازادە
• ئایدیای قانوون • دنیس لوید/ ئاسۆ کەریم و ئەوانی تر
• مرۆڤ و ئایینەکان • میشێل مالرۆب/ هیوا مەلا عەلی سوورەدێیی
• پەروەردە و پێگەیاندنی منداڵ • ئا. مکارنکۆ/ مستەفا غەفور
• القبائل الكورديه • ويليام ايغلتون/ د. احمد محمود خليل
• گەریان ل دیف بەختەوەریێ • لورد ئاوویبۆری/ جگەرسۆز پێندرۆیی
• تەنگژەکانی تیرۆریزم • کۆمەڵێک نووسەر/ هێمن غەنی و مەروان کاکل
• دوا وەسوەسەی کریست • کازانتزاکی/ کەریم دەشتی
• گوتاری تیرۆریزم • کۆمەڵێک نووسەر / کۆمەڵێک وەرگێڕ
• ژان • مارگاریت دوراس/ رەسوڵ سوڵتانی
• تیرۆریزم وەک تاوانێکی رێکخراو • گاری پوتەر و مایکڵ لیمەن/ ئەبوبەکر مەجیدی
• چەند لایەنێکی واتاسازی • کوروش سەفەوی/ دلێر سادق کانەبی
• هەموو هەقیانە • مەنۆچەهری کەریم زادە/ غەریب پشدەری

- کاتێ نیچە گریا • ئێرڤین دی یالوم/ دڵشاد هیوا
- ژانی ژینگە • سەدرەدین نورەدین ئەبوبەکر
- عاشقانە • پاولۆ کۆیلیۆ/ یوسف محمد و کارا فاتیح
- کۆمەڵگای کراوە و دوژمنەکانی (بەرگی یەکەم) • کارل پوپەر/ ئیدریس شێخ شەرەفی
- کۆمەڵگای کراوە و دوژمنەکانی (بەرگی دووەم) • کارل پوپەر/ ئیدریس شێخ شەرەفی
- میسیۆ برایم و گوڵەکانی ناو قورعانەکەی • ئێریک ئیمانوئیل شمیت/ سەلاح گادانی
- خطوه علی الطریق الی البیت الکوردي الکبیر • د. حسین بدیوی
- الیه العلاقه بین المعارضه والسلطه فی الاسلام • د. کاوه محمود شاکر
- جمالیات الطبیعه فی کردستان العراق • د. محمد عارف
- کورد و جینۆساید و ئیبادەکردن • هەژار عزیز سورمێ
- پرۆدۆن • جۆرج گۆرڤیچ/ ئارام ئەمین
- مینۆرسکی و کورد (چاپی دووەم) • ئەنوەری سوڵتانی
- کورد و سەلجوقییەکان • د. نیشتمان بەشیر/ ئیدریس عەبدوڵڵا
- دەرۆمانی گەورەی جیهان • سۆمرت مۆم/ ئەسکەندەر مەحمود
- لە دەوڵەتی دەسەڵاتەوە تا دەوڵەتی عەقڵ • کەمال پۆلادی/ سیروان زەندی
- ئیبن خەلدون وکۆمەڵناسیي نوێ • فوئاد بەعلی/ زیرەک احمد و سنوور عەبدوڵڵا
- ئەو ئایدیایانەی دەستیان بەسەر جیهاندا گرت • مایکل ماندلبۆم/ گۆران سەباح غەفوور
- کورد لە ئەرشیفی روسیا و سۆڤیەتدا • د. ئەفراسیاو هەورامی
- قوتابخانە ئەدەبیەکان • رەزا سەید حسەینی/ حەمەکەریم عارف
- عاریفانە • پاولۆ کۆیلۆ/ یوسف محەمەد وکارا فاتح
- زمان، هزر و کولتور • چەند نووسەرێک/ رەحیم سورخی
- توێژینەوەی تیۆریی ئەدەبی • راجێر ویبستەر/ عەبدولخالق یەعقوبی
- ماکیاڤیللی و بیری رێنسانس (چاپ دووەم) • رامین جەهانبەگلو/ موسلح ئیروانی
- راپەڕینی کوردان (چاپی دووەم) • پ. م. ا. حەسرەتیان/ جەلال دەباغ
- جێگای بەتاڵی سلووچ • مەحمود دەوڵەت ئابادی
- سەرکەوتنی بێ سنوور بە ٢٠ رۆژ • ئانتونی رابینز/ هاموون
- واتاسازی • کلۆد جێرمان و هی تر/ د. یوسف شەریف
- سنووری کوردستان (چاپی دووەم) • د. عبدالله غەفور